



हिन्दी-गोरव ग्रन्थमाला—२९ वाँ ग्रन्थ

# कन्याओं की पोथी

या

कन्या-सुबोधिनी

लेखक

रामदास गौड

प्रकाशक

गाँधी-हिन्दी-पुस्तक-भण्डार,

प्रयाग

स्करण }  
०० }

संवत्  
१९८४

{ मूल्य

प्रकाशक

गाँधी-हिन्दी-पुस्तक-भण्डार,

प्रयाग

[ साहित्य-भवन लिमिटेड, प्रयाग ]

मुद्रक—के० पी० दर,  
इलाहाबाद ऑर्जनल प्रेस, इलाहाबाद

# कन्याओं की पोथी

## विषय-सूची

१—अच्छी घेटी	१
२—भगवान की भक्ति	६
३—माता पिता और बड़े	११
४—भाई बहिन और भावजें	१८
५—अपने चारों ओर की सफाई	२४
६—अपनी सफाई	३२
७—खाने पीने का समय	४१
८—भगवान् और देवता	५०
९—पूजा-पाठ, व्रत	५८
१०—पढ़ना लिखना	६५
११—गुड़ियों का खेल	७२
१२—कसरत	८०
१३—कपास धुनकी पिउनी	८७
१४—तकली और चरखा	९२
१५—सूत के काम की बातें	१०१
१६—कपड़े रंगने की तय्यारी	१०८
१७—भाति भांति के रंग	११६

१८—सीना पिरौना	१२३
१९—सीने के ढंग	१३०
२०—सुई के काम	१३८
२१—चौका चूल्हा	१४३
२२—निखरी रसोई—दाल भात	१५०
२३—निखरी रसोई—रोटी, खिचड़ी, कढी, बखीर	१५७
२४—सखरी रसोई—पूरी, हलवा, गोझिया	१६५
२५—सखरी रसोई—सालन	१७४
२६—अचार डालने की रीतिया और भोजन सम्बन्धी आवश्यक बातें	१८२
२७—सेवा-धर्म	१९१
२८—घरेलू दवाप और ऋतु चर्या	२००
२९—ब्याह और ससुराल	२१०
३०—जोखिमों से चेतावनी	२२०



ॐ श्रीरामायनम् \*

# कन्याओं की पोथी

पहला पाठ

अच्छी बेटी

करुणासिन्धु हे भगवान,  
कीजिये हमको प्रभो आदर्श हित सन्तान ।  
चलें अच्छी चाल गुरुजन का करें सम्मान ,  
बन्धुओं से प्रेम हो सत्कर्म पर हो ध्यान ।  
स्वच्छ हों हम, हो हमारी शौच की ही वान ,  
खायें मित हित, सुख सहित नित जायें साझ विहान ।  
करें मन से सदा सेवा दीन दुखिया जान ,  
सत परिश्रम में रहें तन मन बचन हर आन ।  
रैन दिन सुप्त हो कि दुख हो ज्ञान वा अज्ञान,  
तू कभी विसरै नहीं है प्रान के भी प्रान ॥

इस पोथी को पढनेवाली प्यारी बेटी ! तुम तो अच्छी बेटी,  
रानी बेटी हो । तुम्हारी माता तुम्हें रानी बेटी कब कहती है ? जय

तुम भले काम करती हो, मा का कहना मानती हो, माइयों बहनों को प्यार करती हो, घर के काम में मन लगाती हो। क्या मन में कभी यह आता है कि तुम सदा गनी बेटी कहलाओ? क्या तुम चाहती हो कि अच्छी कन्याओं में तुम्हारा नाम हो? क्या तुम चाहती हो कि मा की तरह सभी तुम्हारी बड़ाई करें? क्या तुम चाहती हो कि छोटे बड़े सभी तुम्हें चाहें तुम्हें प्यार करें? क्या तुम चाहती हो कि सदा सुखी रहो?

तुम यह सब जरूर चाहती हो। है ना यही बात जी में? देखो मैं कैसा ताड़ गया!

अच्छा तो लो मैं तुम्हें उपाय बताऊंगा। इस पोथी में मैं वह सारे उपाय, सभी ढग लिख देता हूँ जिनसे तुम अच्छी से अच्छी कन्या हो जाओ जिनसे कि तुम सदा सुखी रहो, जिनसे तुम्हारी सब लोग बड़ाई किया करें, जिनसे कि अच्छी से अच्छी कन्याओं में तुम्हारी गिनती हो।

प्यारी बेटी, इस पोथी को पढ़ो एक एक पाठ विचार से पढ़ो, एक बार न समझमें आवे तो बेर बेर पढ़ो। फिर समझ कर उसी ढग पर अपनी चाल बनाओ। रात को सोने के पहले सोचो कि दिन भर मैं अपने पाठ में पढ़ी बातें तुम ने कितने बार कीं। कोन कोन काम किये कि लोग प्यार करें और अच्छी कहें। जो कोई काम नहीं बन पड़ा तो कल करो और जरूर करो। परमों

करो और जरूर करो। रोज करो और जरूर करो। जब तक तुम ने पाठ में की पढ़ी बात कर न पायी तब तक पाठ पूरा नहीं हुआ। जब वह सब उपाय करके पाठ को काम में ला चुको तभी समझो कि हमने पाठ पढ़ लिया।

प्यारी बेटी ! एक पाठ बिना पढ़े दूसरे पाठ के पढ़ने की जल्दी न करो।

इस पोथी के पाठ मन से पढ़ो। एक एक अक्षर देख कर पढ़ जाओ और समझने में पूरा ध्यान लगाओ। खूब समझ कर पढ़ो। जो समझ में न आवे ता किर्मा बड़े से वह बात पूछ लो। यह पोथी इसीलिये लिखी गयी कि तुम समझ कर पढ़ो। जब पढ़ती रहो तो तुम्हारा ध्यान इधर उधर न जाने पावे। मन पाठ में दृग्ग रहे। जो बात बड़े काम की जान पड़े उसे इतनी बार मन लगा कर ध्यान से देखो कि याद हो जाय।

इस पोथी के पाठ धचन से पढ़ो। पाठ ऐसा ठीक ठीक बोल के पढ़ो कि तुम्हारे कान साफ साफ सुनें और दूसरों के कान भी साफ साफ सुनें। बात चीत तो सीधे बोल चाल की तरह पढ़ो। तुम्हारा बोल न बहुत ऊचा हो कि लोगों को घुरा लगे, न इतना नीचा हो कि पास के लोग भी सुन न सकें। एक एक बात मुँह से ऐसी निकले कि सुनने में ठीक ठीक आवे और भीठी लगे। तुम आप पढ़ती हो और दूसरों को सुनाती हो, तो



रोहरा लाभ होता है। दूसरे भी अच्छी बात सुनते हैं और तुम्हें शब्द भी श्रुव हो जाता है।

इस पोथी के पाठ तन से पढ़ो। इसका मतलब यह है कि जो कुछ पढ़ो जैसा पढ़ो, वैसे ही काम भी करो। तुम ने मन से पढ़ा कि भाइयों को प्यार करो। मुँह से उसे बोल कर पढ़ा और सुनाया, तो वचन से भी यही पढ़ा। पर भाई पर गुस्सा होकर उसे मारने लगीं तो प्यार कहा रहा? तुमने तन से नहीं पढ़ा। तन से पढ़ा होता तो तुम गुस्सा न करतीं। प्यार करतीं। सो, तन से पढ़ना यह है कि जैसा पढ़ो वैसे ही करो भी। मन से जो सीखो, तन से वैसे ही करो। यही तन से पढ़ना है।

प्यारी बेट्टी, इस पोथी के पाठों को मन से पढ़ो। वचन से पढ़ो, तन से पढ़ो। तन मन वचन से जो पढ़ोगी वही पढ़ा गुना है। जिसमें तन मन वचन तीनों नहीं लगे, वह पढ़ा गुना नहीं है।

प्यारी बेट्टी ! इस पोथी को पढ़कर तुम कन्या बनो। वह काम करो, ऐसा बरताव करो कि प्यार करें। मा बाप तुम्हें प्यारी बेट्टी प्यारी बहिन समझे प्यारी ननद समझे प्यारी सखी जानें

रहें। पास पड़ोस की भली मानस देविया ओर सभी मंड मानस पड़ोसी तुम्हें प्यार करें। सभी लोग तुम्हारी बढाई काँ कि नुस बढी अच्छी आर भले काम करनेवाली कन्या हो।

इस पोथी के पाठ मन वचन तन से पढोगी तो यह घर कुछ होगा। पर एक बात याद रखना। अपनी बढाई पर प्रमद न करना। अपना सराहना पर मत इतराना। प्रमद काने शीत धराने से सब गुड़ गोइँठा हो जायगा। सारी बढाई मिटी में मिट जायगी। सब लोग कहेंगे कि "बढाई से इसका मिर मि गया, आखिर ओछी है न! भरा घड़ा नहीं छलकता, अरुण्ड मगरी छलकनी जाती है।" अपनी बढाई जहाँ होता हो यहाँ से हट जाओ। सिर नचा लो। अपनी बढाई पर तुम्हें मन में पढ़नी पडती होगी, पर साथ ही यह ध्यान रहे कि नित्य ऐसे काम करती रहो। पेसी चाल चलती रहो कि जो बढाई एक बार हूँ हूँ मगरी मगरी दूनी तीसरी बार निगूनी हो। जो कहीं कमी हूँ तो शरीर मिटी को टटोलो, देखो कहीं कोने अंतरे घमड तो नहीं मिटी है, कहीं आलस ने तो घर नहीं कर लिया, कहीं गुस्ता, मिट्टी, मिट्टी या झगड़े ने तो काम नहीं बिगाडा। यही तुम्हारे मरी मगरी मगरी में रकावट डालने हैं।

प्यारी घेटी, तुम नित्य उठकर यह पोथी पढ़ो पर मगरी पढ़ना आरभ करो, जहा कहीं से आरभ करो, "काना मिट्टी में मगरी घान्" वाली प्रार्थना कर लो जो इस पाठ के मिर पर तुमने

है। भगवान् तुम्हारे मनोरथ पूरे करेंगे, तुम्हें आदर्श और गुणवती कन्या बनावेंगे। यही मेरी भी असीस है।

## दूसरा पाठ

### भगवान् की भक्ति

“बच्चों का तू रच्छन हारा,  
तुझ से ही मिलता सुख सारा,  
कर हमको धनजन-बलवान,  
हे सिरजनहारे भगवान् !”

प्यारी बेटी, अब तुम दूध नहीं पीती हो, पर क्या तुम्हें याद है कि एक दिन तुम इतनी छोटी थीं कि दूध के सिवा तुम कुछ भी खा पी नहीं सकती थीं। शायद याद न हो, पर तुम देखती हो कि सभी बच्चों का यही दशा होती है। बच्चे के होने के पहले से ही मा का दूध उसके पीने को तय्यार रहता है। ससार में कितने प्राणा हैं, इसका तुम्हें क्या अटकल है। नन्हें नन्हें कीड़े मकोड़ों से लेकर हाथी सं भी बड़े प्राणी नित्य अपना भोजन पाते हैं। यह सारा बन्दोवस्त कौन करता है ?

एक नन्हा सा चीज तुम मिट्टी में गाड़ देती हो। नमी पाकर उसमें से अकुर निकलता है, फिर पत्ते निकलते हैं, फिर वही

बड़ा होकर पेड़ हो जाता है, उसमें कलिया लगती हैं, वही खिल कर फूल हो जाती हैं। अहा ! फूल कैसे सुन्दर हैं, कैसे महकदार ! क्या यह तुम्हारी करामात है ? फिर उसी फूल के गिरने पर फल भी लगता है। फल पकता है। उसमें बीज होते हैं। वही बीज फिर तुम गाड़ दो तो दूसरा वंसा ही पेड़ निकलता है। पहले बीज या पेड़ किसने बनाये ? यह बीज, जड़, पत्तिया, तने, छाल, फूल, फल, सभी कुछ कौन बनाता है ? इन्हें कौन जीता रखता रखता है ? यह सारे बन्दोबस्त कौन करता है ?

सवेरा होता है, सूर्य देवता निकलते हैं, सारी दुनिया चमकने लगती है, चिड़िया चहकने लगती हैं, फूल खिल जाते हैं। सब लोग उठकर नित्य के काम में लग जाते हैं। देखते देखते दोपहर हुई, दिन ढला, सझा हुई, सूर्य देवता पच्छिम में जाकर डूबे। आकाश में अँधेरा हुआ। तारे निकलने लगे। धीरे धीरे सारा आकाश मोती भरे थाल की तरह चमकने लगा। चाँद भी निकल आया। रात बढी। धीरे धीरे सझाटा होने लगा। सब प्राणी सो गये। उल्लू और खूसट जो चिड़ियों में चोर और डाकू चिड़ियाँ हैं, कभी कभी बेतरह चीखते हैं। फिर रात बीती। फिर उसी तरह तडका हुआ। यह तेजवान सूर्य, यह अनगिनत तारे, यह चाँद, यह चुहलवाला दिन यह सन्नाटे की सुहावनी रात, सब कुछ नित्य होता है। इन्हें किसने बनाया ? इनके रोज रोज होने का बन्दोबस्त कौन करता है ?

प्यारी बेटी, तुम भोजन करती हो, पेट में वह पच जाता है। दिल पर जरा हाथ रख के देखो, धड़धड़ करता चल रहा है, या नहीं? सास को देखो, बराबर दिन रात चलती रहती है, या नहीं? देखो तो बिना खाये बिना सास लिये, बिना पानी पिये, कोई रह सकता है? पर पेट के भीतर ड्रेज़ो क्या क्या होता है, कौन जानता है? देखो तो तुम्हारे शरीर में खून चलना रहता है। कौन चलाता है? तुम तो यह काम नहीं करती? कर भी तो नहीं सकती? यह सब तो तुम्हारे भीतर अपने आप होता रहता है। पर सोचो तो सही, इन सब कामों का चन्द्रोवस्त आखिर कौन करता है?

प्यारी बेटी, तुम्हारे सुन्दर हाथ पाँव और सुघर सुडौल शरीर ऐसे रचे गये हैं कि जितने काम चारती हो सुभीते से कर लेती हो। बुद्धि ऐसी मिली कि तुम उसके बल से बारीक बातें समझ सकती हो। आखें देखो कितनी अनमोल हैं। कान देखो कितने काम के हैं। जीभ न होती तो सुन्दर स्वाद कैसे चखती? आँख बिना सुन्दर रूप कैसे देखती? कान बिना भाति भाति के गान और बच्चों की प्यारी बातें कैसे सुनती? नाक न होती तो मधुर सुगन्ध कैसे सूँघती? यह सब अंग कैसे अच्छे कैसे काम के हैं! इनको कौन ठीक रखता है और इनका उचित चन्द्रोवस्त कौन करता है?

प्यारी बेटी, सारी दुनिया का चन्द्रोवस्त करनेवाले सबको

चलानेवाले परमेश्वर हैं, परमात्मा हैं, भगवान् हैं, उन्हीं के बल से सब प्राणी जीते हैं। वह अपना बल जहा से हटाते हैं वहा तुरन्त मौत हो जाती है, फिर शरीर सड़ने लगता है। भगवान ही सब जीवों के जीवन हैं। सब प्राणों के प्राण हैं। उन्हीं का प्रेम है जो माता पिता में भाई भाई में बड़े छोटे में सब में दिखाई देता है। वही भगवान् माता पिता का प्राण बन कर बच्चों का पालन करते हैं। वही भगवान् बन्धुओं का प्राण बन कर माता पिता का आनन्द देते हैं। सारी दुनिया में जो कुछ सुन्दर है, जो कुछ सुखदायी है सब भगवान के व्यापने से ही सुन्दर और सुखदायी है। वह सभी जगह हैं। कोई जगह ऐसी नहीं जहा वह न हों। कोई रूप ऐसा नहीं जो भगवान् का न हो। कोई नाम ऐसा नहीं जो भगवान् का न हो। पर भगवान दिखाई नहीं देते। कोई भगवान को देखे भी तो पहचान नहीं सकता। भगवान् की ऐसी अजर माया है कि वह सब जगह प्रगट हैं पर कोई उन्हें पहचान नहीं सकता। जान नहीं सकता। वह सब को भ्रम में डाले रहते हैं। जिस पर कृपा होती है उसे पहचनवा देते हैं। पर जो जान जाता है वह आप भगवान हो जाता है। भगवान् की महिमा अपरम्पर है।

मेरी प्यारी बेटी, सारा सुख और सारी भलाई भगवान् ही देते हैं। इसलिये जो मागना हो भगवान से ही मागो आर जो सुख जहा से मिले भगवान् का ही दिया समझो। वह कभी मा

वाप कभी भाई कभी बड़ा होकर देता है। इसलिये भगवान् का उपकार मानो और प्रार्थना और स्तुति और धन्यवाद करो। मन्वेरे तड़के उठती बेला भगवान् की प्रार्थना में गिर झुकाओ और तुम्हें कुछ कहना न आवे तो केवल "राम, राम" ही जप लो। याद हो जाय तो पाठ के मंगलाचरणवाले गान को याद कर लो। उसी को नित्य समझ बूझ कर पढ़ा करो।

भगवान् बच्चों को बहुत प्यार करते हैं। उनकी बोली उनका खेल भगवान् को प्रिय है। बच्चे जो कुछ सन्चे जी से भगवान् से मागते हैं, सब कुछ भगवान् उन्हें देते हैं। यों ता भगवान् सब के कर्माँ का उचित फल देते हैं, सुख दुःख सब देते हैं, पर जब तुम उनसे प्रार्थना करोगी तो तुम्हारे दुःख वह घटा देंगे। तुम जो मागोगी भगवान् देंगे। तुम्हारे मनोरथों को भगवान् पूरा करेंगे। भगवान् बड़े दयालु हैं। उनके निकट कोई काम मुश्किल नहीं है। वह सब से अधिक दीन दुःखियों की सुनते हैं, इसीलिये वह दीन-दयालु और दीन-बन्धु कहलाते हैं।

दुनिया में सभी भगवान् को किसी न किसी नाम से मनाते हैं। कोई अल्लाह कहता है, कोई खुदा कहता है, कोई राम कहता है, कोई कृष्ण कहता है, कोई शिव कहता है, कोई गणेश कहता है, कोई सूर्य कहता है, कोई मा काली कहता है। जिसको जो नाम रुचता है उस नाम से पुकारता है। अपनी अपनी पसन्द है। परन्तु सबका मनभावन एक ही परमेश्वर है। भगवान् कई नहीं

हैं, एक ही हैं, परन्तु उनके रूप और नाम की कोई गिनती नहीं है। तुम जिस नाम से चाहो उन्हें पुकारो। जिस भाषा में चाहो उसमें प्रार्थना करो। वह सबकी सुनते समझते हैं। तुम्हारी भी सुनेंगे समझेंगे। तुम्हें सुखी रखेंगे। एवमस्तु।

## तीसरा पाठ

### माता पिता और बड़े

“मात पिता दुख उठा उठा कर  
सुखी हमे रसते निज बल भर  
कर उनका सब त्रिध कल्याण  
हे सिरजनहारे भगवान् !”

प्यारी बेटी ! क्या तुम्हें माता की वह प्यारी गोदी याद है जिसमें बैठ कर तुम सुख से खेल चुकी हो और जो सुख आज कल वह नन्हा बच्चा लूट रहा है ? अहा ! आज भी तुम्हें उसी गोदी में बैठने को जी चाहता है और तुम्हारे बदनले नन्हे का बैठना तुम्हें घुरा लगता है। वह गोदी बच्चों की जायदाद है, मीरास है, स्वर्ग है। गोदी का कोई क्या बखान कर सकता है ?

माता पिता तुम्हें कितना प्यार करते हैं। तुम को जरा सी ठेस



लगती है तो मा बाप तुम्हारी चोट से तिलमिला उठने हैं। तुमको उदास देखकर वह बेचैन हो जाते हैं। तुम बेसुध सोती हो तो तुम्हारे सिरहाने पायताने जाग जाग कर वह रात काट देते हैं। तुम्हारे ऊपर वह अपना सुरा चैन देह दौलत चार देते हैं। अपने प्राण निछावर कर देते हैं। तुम हो कि किसी बात पर अड़ गयी हो, वह लाख दग्ध हों, तुम्हारी बात पूरी करने को क्या कुछ नहीं कर डालते ?

हमारे समाज की दशा कितनी बुरी है, कितनी खराब है, यह बात अभी तुम्हारे ध्यान नहीं चढ़ सकती। अभी तुम्हारे खेलने खाने की उमर है। बहुत जातियों में तो बेटी के पैदा होने में खुशी नहीं होती, गज होता है। क्यों ? क्योंकि मा बाप दरिद्र हैं, उन्हें तो दिन भर में एक बार भर पेट खाने को नहीं मिलता। वह बेटी को पाल पोस कर किसी तरह बड़ी भी करें तो उसका ब्याह करने को रुपये कहाँ से आवेंगे ? लड़के वाला भारी रकम बिना गजी न होगा। यह दुर्दशा एक न एक दिन होगी। इसी सोच में बेटी के मा बाप उसके जन्म से खुश नहीं होते।

बेटी सदा मा बाप के घर रह भी नहीं सकती। जहाँ उसका ब्याह होगा वहीं उसे चला जाना पड़ेगा। बेटी मा बाप को नहीं छोड़ता। बेटी को लाचार हो छोड़ना ही पड़ता है। मा बाप बेटी को पाल पोस कर पढ़ा लिखा कर जब योग्य बनाते हैं तब वह किसी और का घर बसाने चली जाती है। यह सब जानते हुए

भी मा बाप बेटी पर अपने प्राण निछावर करते रहते हैं।

माता समान जग पालनहार कौन

माता समान जग को अनुराग भौन

सन्तान हेत जुह लेखति तुच्छ प्राण

हे वस्तु कौन जग में जननी समान ( पूर्ण )

प्यारी बेटी, मा बाप का बेटी के ऊपर भारी ऋण है, बड़ा इहसान है। सन्तान का यही काम है, यही कर्तव्य है, यही फर्ज है कि माता पिता को पूजे, उनकी कही बात पूरे तौर से माने, उनकी आज्ञा सिर आँसों पर रखे, उसके पालने में ही अपनी भलाई समझे।

दी०—अनुचित उचित विचार तजि जो पालहि पितु वैन,

ते भाजन सुख सुजस के बसहि अमरपति ऐन ।

मा बाप कभी तुम्हें ऐसी आज्ञा न देंगे जिसमें तुम्हारी धुराई हो। न तो तुम्हें इतनी बुद्धि है कि उचित अनुचित समझ सको और न तुम्हारे लिये उचित ही है कि तुम उनकी आज्ञा पर विचार करो। जय तरु ध्याह नहीं हुआ है तब तक आज्ञा मूँद कर मा बाप का कहा करना चाहिए। न्याह हो जाने पर तो पति मालिक हो जाता है।

जो कभी मा ओर आज्ञा दे और बाप उस उलटी आज्ञा दे तो

का कहा ज़रूर करे और बाप का कहा न कर सकने के लिये  
थ जोड़ के क्षमा माग ले। देखो रामचरित मानस में माता  
सल्याजी राम जी से क्या कहती हैं—

जौ केवल पितु आयसु ताता,  
तौ जनि जाहु जानि बड़ि माता,  
जौ पितु मातु कहेउ बन जाना,  
तौ कानन सत अवध समाना ।

मा का पद बाप के पद से बड़ा है। जब मा बाप दोनों की  
आज्ञाओं में विरोध हो तो मां की ही आज्ञा मानो।

माता पिता जीते जागते देवता हैं। इनकी पूजा करना  
आहिये। इनकी पूजा कैसे करते हैं, सो सुनो।

बड़े भोर अपनी जगह से सोकर ज्योंही उठो, पहले भगवान  
को सुमिर लो फिर उठकर मा के चरण छुओ, फिर बाप के चरण  
छुओ। फिर नित्य के जरूरी कामों से निवटकर मा बाप जो कुछ  
करने को कहें सो ही करो। जिस काम का मना करें उसे न  
करो।

आज्ञा सम न सुसाहिव सेवा

कहना मानना, कहा करना, सभसे बड़ी सेवा है। इसके  
सेवा जब तुम देखो कि मा बाप को किसी तरह तुम सुख पहुँचा  
सकती हो तो वह सुख पहुँचाने में न चूको। प्यास लगे तो

पानी दो, उनके शरीर की मालिश करो, चरण चापो। माँ जो जो काम करता हो उस उस काम में अपने बूते भर उसको सहाय्य दो। उसका काम हलका कर दो। जब कभी माता पिता या बड़े बड़े या घर के कोई बीमार हो तो उनका भी भरसक सेवा करनी चाहिये। और कुछ न बन पड़े तो रोगी के पास चुप चाप बैठी, वहाँ कोई बन्धे हल्य गुल्य न करें। वह काम करो जिससे रोगी को सुख मिले।

बड़ों का कहना मानना चाहिये। जिद्द न करना चाहिये। बड़े जो कहेंगे, जो करेंगे, वह तुम्हारे भले के लिये होगा। जिद्द करने से तुम्हारा नुकसान होगा।

### चमेली का हठ

मोहनी और चमेली दोनों अपने माँ बाप की लाडिली थीं। चमेली बड़ी अड़ीली, बड़ी जिद्दी थी। मोहनी बड़ी सीधी थी। माँ बाप का कहा मानती थी। सोमपती अमावस और सूर्य ग्रहण साथ ही पड़ा था। माँ नहाने जा रही थी। मेला बड़ा भयानक था। लडकियों को माँ नहीं ले जाना चाहती थी। मोहिनी तो तुल्य मान गयी पर चमेली ने रो रोकर घर में फुहराम मचा दिया। लाचार हो माँ को चमेली को साथ ले जाना पड़ा।

गाद में चंचल चमेली माँ की अँगुली छोट कर इधर उधर

अठखेलिया करती थी। मा का कहना सुनती नहीं थी। मा हैरान थी। आखिर भीड़ भारी आयी तो चमेली झूट गयी। अब मा का कलेजा धड़ धड़ करने लगा। साथ की औरतें भी घबरायीं। मा बेचारी हैरान हो गयी। पिता ने दूँढने के लिये स्त्रियों का साथ छोड़ दिया। पर उधर चमेली किसी भ्रम में पड़ कर किसी और गली में भीड़ के साथ धक्का खाते निकल गयी। न जाने कितनी ठोकरें, कितने धक्के खाये। अनेक बार दबते दबते बची। अन्त में एक जगह भीड़ की वह चपेट लगी कि बेचारी गिर गयी। जो कहीं एक बहादुर बालचर की नेक निगाह न पड़ गयी होती, तो वहा पिस जाती। बालचर ने उसे साफ उठा लिया और सेवासमिति के डेरे में जाकर वहा के अधिकारियों को सौंप आया। चमेली ने वह वह धक्के खाये थे कि छठी का दूध याद आ रहा था। रोते रोते हिचकिया बँध गयी थी। आखें लाल हो गयी थीं। लाख लाख पूछने पर भी वह किसी को कुछ बता न सकी। पता लगे तब तो वह मा बाप तक पहुँचारी जाय !

बाप उसकी खोज में अलग हैरान था। मा बेचारी मारे गज के बहुत समझाने बुझाने से नहायी। किसी तरह उसे दूँढते दूँढते रोते कलपते घर आयी। मोहिनी भी चमेली का झूट जाना सुनकर बहुत रोयी।

बाप बेचारे ने मेले भर दूँढ़ मारा। कुएँ तालाब, दुकानें

तमाशे, घाट, सभी जगह फिरा। जहा जहा पुलिस का चौकी पहरा था पृछता फिरा। जगह जगह रपट लिखायी। बहुत हैरान हुआ। इस दौड धूप में शाम हो गयी। बच्ची का पता न लगा। हताश हो एक जगह बैठा सुस्ता रहा था और अपने करम ठोक रहा था कि वही वालचर उधर से आ निकला। इसे देखकर पूछा "उदास क्यों हो? कुछ खोया गया क्या?" बाप ने जवाब दिया "हा, मेरा सर्वस्व खो गया। मेरी नन्हीं लडकी मा के साथ से हूट गयी। खोजते खोजते शाम हो गयी। हार कर बैठ गया।"

वालचर—क्या आपकी लडकी का नाम चमेली है?

बाप—जी हा, क्या आपने उसको कहीं देखा है।

वालचर—जी, देखा क्या, यह मेरे ही दल में है। चलिये। वह तो तब से रो रही है। आँसुओं का तार नहीं टूटता। वह तो भीड़ में पिसते पिसते बची।

वालचर ने चमेली का सारा हाल उसके बाप से गह में चलते चलते कह डाला। थोड़ी देर में लोग उस डेरे पर पहुँचे। बाप को देखते ही चमेली चिल्लाकर लिपट गयी और फूट फूट कर रोयी। बाप ने वालचरों को बहुत बहुत धन्यवाद दिये। घर आकर चमेली मा से लिपट गयी। दोनों गूब रोयीं। चमेली ने कान एकट्टे कि हठ कमी न करूँगी और मा बाप का कहना

मानूँगी। मोहिनी की तरह मा चाप का सेवा करूँगी।  
 प्यारी बेट्टी ! बोलो तुम चमेली बनोगी या मोहिनी ?

## चौथा पाठ

भाई, बहिनें और भावजे

भाइहिँ भाइहिँ परम सुनीती ,

सकल दोष छल बरजित प्रीती ।

( तुलसी )

प्यारी बेट्टी ! परिवार में छोटे और बड़े भाई, छोटी और बड़ी बहिनें भी होती हैं। बड़े भाइयों का जब ब्याह हो जाता है तब उनकी बहुर भी आती हैं। यह बहुर तुम्हारी भावजें होती हैं। तुम और तुम्हारी बहिनें ननद कहलावेंगी। तुम्हारी माता उन बहुरों की सास और ससुर होंगे। तुम्हारे छोटे भाई उन भावजों के देवर होंगे छोटे बड़े दोनों भाइयों का ब्याह हुआ तो दोनों भावजों में आपस में देवरानी जेठानी का नाता होगा। तुम्हारी छोटी भावज तुम्हारे बड़े भाई को जेठ कहेगी और बड़ी भावज को जेठानी कहेगी। बड़ी भावज तुम्हारे छोटे भाई को देवर और छोटी भावज को देवरानी कहेगी।

यह तो परिवार के भीतर के नाते हुए। पर गाव या मुहल्ले के लड़के लड़किया भाई बहिनें हुईं। बड़ों में तुम्हें चाहिये कि किसी को चाचा चाची, काका काकी, बाबा अय्या जैसा उचित हो पुकारो। मुहाल या गाव के लोगों के नाम लेकर पुकारना तुम्हारे मुंह से अच्छा न लगेगा। उसी तरह तुम्हारे घर आने-वाली कहारिन, अहीरिन, भगिन, धोत्रिन, नाइन आदि को भी किसी को चाची, किसी को मौसी, किसी को बुआ, किसी को अय्या आदि कहो। उनके पतियों को भी उसी तरह पुकारना चाहिये। सबमे पारिवारिक नाता जोड़ लेने से प्रेम बढ़ता है। आपस का व्यवहार सच्चा हो जाता है।

परिवार में जितने छोटे बटे रहते हैं सबको आपस में प्रेम रखना चाहिये। मेल मुहब्वत से बरतना चाहिये। आपस में झगडा लड़ाई गाली गलोज भलेमानुसों के घरों में नहीं होता। पढे लिखे लोग झगडा नहीं करते और बुरी बातें मुंह से नहीं निकालते। नीचों ऊर्चों में यही भेद है। नीच लोग लुगाई आपस में लड़ते हैं गालिया बफते हैं, नगपन करते हैं। ऊंचे लोग मेल से रहते हैं। कितना ही गुम्स्ता बढे आपसे बाहर नहीं होने, जवान में लगाम रखते हैं। अगर ऊंचे घर में कोई नीच स्वभाव का भी निकल गया, आपसे बाहर हो गया, गाली गलोज करने लगा, तो घर के और प्राणी अपनी भलमनसाहत को र्यो नहीं देते। सब कुछ सह लेते हैं, पर मुँह से गान्ठी निकाल



कर या नीच व्यवहार करके अपनी इज्जत नहीं खाते। सह लेते हैं। तरह देते हैं। गम खाते हैं। जो नंगपन करता है पाँठे आप पछताता है। जो निलज हुआ ओर न सुधरा तो आप विगड़ कर खराब हो जायगा। घरवाले ओर लोग अपनी इज्जत बनाये रहेंगे।

प्यारी बेटी ! तुम्हारे छोटे छोटे भाई बहिनें खेल कूद में दंगा भी करें, तुम्हें पाजी भी कहें, मारें भी तब भी तुम उन्हें प्यार करो और उनका किया सब कुछ सह लो। जब वह देखेंगे कि इतने दंगे पर भी जीजी प्यार करती है तब वह सारा दगा भूल जायेंगे और तुमको भी प्यार करने लगेंगे। छोटों के साथ जो खेल खेलो उसमें याद रखो कि उन्हें किसी तरह चोट न लगे, उनका दिल न दुखे। वह तुमसे हारते भी हो तब भी तुम उन्हें जिता दो और आप हारी मानकर उनको खुश कर दो। तुम तो बड़ी हो। तुम जीतोगी तो तुम्हारी कोई बड़ाई नहीं होगी। वह छोटे हैं। तुम जिता दोगी तो वह खुश हो जायेंगे, उनका मन बढ़ेगा और उनको खुश देखकर तुमको अपने हारने में भी बड़ी खुशी होगी। अगर वह हार गये तो उन्हें रंज होगा, उनका मन टूट जायगा। यह देखकर तुम्हें भी रंज होगा और तुम बड़ी हो जीतने की तुम्हें कोई खुशी भी न होगी। इस तरह देखो कि छोटों से हारने में सुख है जीतने में दुःख है।

प्यारी बेटी, तुम गुड़िया, रिलौने और मिठाइया पाओ तो

अपने छोटे भाइयों और वहिनों को अपनी ओर से कुछ जरूरतें, क्योंकि तुम बड़ी हो। उन्हें भी हिस्से का खिलोना मिठाई मेली होगी पर तुमसे भी उनका हक है। उनके हिस्से में से भी मत छीनो। वह अपनी खुशी से खिलावें तो कोई हरज नहीं।

यही बात अपने बड़े भाइयो वहिनों से व्यवहार में निभानी चाहिये। अपने बड़े भाई वहिन अगर तुम्हें अपने हिस्से में से कुछ न दें तो बुरा न मानो। तुम्हारा छीन ल तो शिकायत मत करो छोटी होते भी तुम्हारी इज्जत सह लेने में बढ़ जायगी। तुम्हें चाहिये कि अपने हिस्से में से अपने बड़े भाइयों वहनों को भी जरा जरा दो। इससे आपस का मेल बढ़ता है। आपस में लडाई होनी अत्यन्त नीचता है। लड़ोगी तो लोग तुम्हें नीच कहगे।

किसीसे कोई कड़ी बात न कहो। मीठी और प्यारी बातों से सभी छोटे बड़े तुम्हें प्यार करेंगे। कड़वी ओर कड़ी बातें मुँह से निकालोगी तो लोग तुम्हें फटकार देंगे। कोई तुम्हें न चाहेगा। मीठी ओर प्यारी बात बर्सा करन है। सब लोग इससे बचन में हो जाने हैं। कहा भी है—

“बर्सीकरन यह मत्र है, तजदे बचन कठोर”

तुम्हारी मखी सहेलिया भी तुम्हारे कड़े बरताव से रूठ

जायँगी। मीठी बातों से वह भी तुम्हारे बस हो जायँगी, तुम्हारी भावजँ तो तुम्हें इस गुन से हाथों हाथ लिये रहँगी।

और तुम्हारी भावजँ कोन हैं ? वह भी तो किसी माँ वाप की लाड़िली कन्यापं हैं। वह आज तुम्हारे घर आकर अचभे में पड़ गयी हैं। नया घर है ना ? सब लोग उनके लिये नये हैं। उनके मा वाप भाई बहिन सब छूट गये। देखो, तुम भी एक दिन ब्याहकर किसी की बह बनकर कहीं नये घर जाओगी और वहाँ सब नये नये लोग पाओगी। भाई बहिन माँ वाप चचा चाची सभी छूट जायँगे। तब तुम्हें कितना दुःख होगा ! तुम्हें मा वाप की याद आयेगी। नाना नानी की याद सताएगी। भाइयों बहिनों की याद कर करके रोओगी। ओर कहीं तुम्हारी सास ननँद निकम्मी निकली तो तुम्हारा जीवन कितना दुःखा हो जायगा, तुम अपने को कैसी अभागिनी समझोगी अपने भाग को कोसोगी।

अब भावजँ की दशापर विचार करो। देखो, उनकी सास ननँद, तुम्हारी माता ओर तुम अगर उनसे प्रेम का बरताव न करोगी तो उनको कितना दुःख होगा। तुम्हारा ओर तुम्हारे भाई बहिनों का पेसा सुन्दर व्यवहार हो कि भावजँ अपने भाई बहिनों को भूल जाएँ और तुम लोगों को अपने भाई बहिन समझने ओर मानने लगें। तुम सब के सब भावजँ को प्यार करो। बिरानी जगह आयी है, नयी लडकी है, कितनी लाज

होगी, कितना सकोच होगा ! मारे सकोच के मारे लाज के अपनी कोई जरूरत प्रकट न करेंगी। तुमको चाहिये कि तुम उनसे पूछ ताछ करती रहो। "शोच को जाओगी तुम्हें पानी दूँ। कुछ नाश्ते को लाऊँ ?" आदि सैकड़ों बातें हैं जिनके लिये पूछना तुम्हारा कर्त्तव्य है। तुम आपही सोच देखो। जितने काम तुम करती हो, जितनी जरूरतें तुम्हारी हो सकती हैं, जो सुख दुःख तुम्हें हो सकते हैं, वही काम, वही जरूरतें, वही सुख दुःख बल्कि तुम्हारे से ज्यादा भावजों के हो सकते हैं। तुम्हारी बड़ाई इसी में है कि उन्हें रस्ती भर कष्ट न हो। और उन्हें आराम मिलेगा तो तुम्हें भी खुशी होगी। आपस का प्रेम ऐसा बढ जायगा कि ननद भावज दो तन एक प्राण हो जाओगी। फिर जब तुम भी ससुराल जाओगी तुम्हारी भावजों से रहा न जायगा वह बराबर तुम्हारी खोज खबर लेती रहेंगी।

अपने भरसक परिवार में कोई ऐसी बात न होने दो कि घर में किसी तरह से कलह हो या किसी तरह का किसी को कष्ट हो।

प्यारां बेटी ! तुम अगर जतन करो तो सारे घर को सुख प्रेम और शान्ति का मन्दिर बना दो। एक एक प्राणी को स्वर्ग का आनन्द मिलने लगे।

प्यारी बेटी ! तुम्हें पराये घर जाना है। वहीं तुम्हारा अपना घर होगा। यह बात त्रिलोक्य मन्त्र है। इसीलिये घर और घर के

भीतर की सारी चीज़ें तुम अपने माँ बाप और भाई की समझो । अगर भाई भावज कभी लड़ बैठें ओर कहें कि यह घर चार हमारा है तो तुम मत लड़ो । तुम तुरन्त मान लो । यह बात तो ठीक ही है । फिर लड़ाई न होगी । ब्याह के समय जो कुछ जो कोई तुम्हें दे देगा वह तुम्हारा होगा और जिस घर में ब्याहकर जाओगी वह घर चार जरूर तुम्हारा होगा । झगड़ा बेकार है । शान्ति से रहो । मेल मुहब्यत का प्रचार करो ।

## पाँचवाँ पाठ

### अपने चारों ओर की सफ़ाई

बाहिर भीतर मन वचन करम सौच जहाँ होय ,  
सत्य धर्म श्री शिव गिरा गनय बसै थल सोय ।

पिछले पाठ में हम कह आये हैं कि नीचों के घर लड़ाई झगड़े होते रहते हैं । ऊँचों के घर नहीं होते । तुम्हारे जी में यह बात उठती होगी कि नीच ऊँच किसे कहते हैं । जिसके ऊँची अटारी हो, वह ऊँचा है ? क्या जिसके गाड़ी घोड़ा हो वह ऊँचा है ? क्या जिसके नौकर चाकर हों वह ऊँचा है ? नहीं, नहीं, नहीं । ऊँचे की पहचान यह नहीं है । ऊँची अटारी हो ओग गन्दी हो, कूड़े करकट से भरी हो तो वह नीच से नीच

घर है। एक छोटी सी मड़इया हो परन्तु साफ सुथरी चिकनी मुकनी हो, तो वह बहुत ऊँच घर है। गाड़ी घोड़ा ओर नौकर चाकर हों पर उनमें किसी में सफाई न हो और घर में सभी लड़ते झगड़ते हों तो वह नीच घर है। जो लोग अपने आप अपने शरीर की सफाई करने में या अपने घर झाड़ू दे लेने में अपनी हीनता समझते हैं, वह ऊँच नहीं हैं।

प्यारी बेट्टी ! देखो, आदमी अपने लिये एक गिलास पानी लेने के लिये एक नौकर का मोहताज है, अपने हाथ से नहीं ले सकता, वह तो बड़ा दीन है। उसके ऊपर क्या हमको तुमका दया न आवेगी ? वह तो बीमार है या बीमार की तरह से है। बीमारों की मदद तो करना चाहिये, पर जो बीमार नहीं है, परन्तु आलसी है या अमीर बनता है, उसके लिये तो बड़े लाज की बात है।

सब से पहली आर जरूरी बात यह है कि भलेमानुस को अपने घर की सफाई ओर अपनी सफाई अपने हाथ से करना चाहिये। नौकरों मजूरों से मदद लेने में हरज नहीं है, पर जब तक हम आप सफाई के काम में जी न लगावेंगे, अपने हाथ से जब तक खुद न करेंगे तब तक ठीक ठीक सफाई नहीं हो सकेगी।

घर का झाड़ना घोड़ागना नित्य का काम है। सँपरे उठकर शौच को जाओ। निवटकर आओ तो अपने मिन्तर लपेटकर

रख दो। जो चीजें जहाँ की हों वहाँ ठिकाने से रखो। फिर झाड़ू लेकर संभाल संभाल कर झाड़ो। जितना कूड़ा करकट हो एक ओर से बटोरती जाओ। झाड़ू इतनी जोर से न दो कि तमाम गर्द उड़कर पड़े। धीरे धीरे सावधानी से झाड़ू देकर कूड़ा करकट एक कोने में जमा करो। जब सारे घर का कूड़ा एक जगह जमा हो जाय तब कूड़े को ग्वूव देखो भालो। उसमें कई जरूरी चीज हो सकती हैं। उन्हें बिन धानकर अलग कर लो।

कूड़े में सूखे पत्ते लकड़ियों के टुकड़े जलाने के काम में आ सकते हैं। इन्हें अलग कर लो। कूड़े में कागज भी हो सकते हैं। कागज कभी न फेंको। कागज बटोरकर एक रद्दी खाने में रखो। कभी कभी भूल से बड़ी जरूरी रसीदें और नोट तक लोगों ने इस तरह फेंक दिये हैं। रद्दी की टोकरी को कोई घर का जानकार समझदार देखेगा और जरूरी कागजों को निकाल लेगा। बेकार रद्दी कागज भी बिक जाता है। अगर न बेचो तो गिरस्ती में सैकड़ों काम निकलते हैं। दुकानदार पुड़िया बांधते हैं। कभी कभी छोटी मोटी चीज रद्दी जलाकर गरम कर सकते हैं। कागज सड़ाकर उसकी लुगदी बना सकती हो। मेथी पीसकर मिला दो तो लस आ जाय, फिर इस लुगदी की टोकरिया कलमदान आदि अनेक चीजें बन सकती हैं। कूड़े में हरी पत्तिया पत्ते तरकारी के छिलके डठल आदि भी रहते हैं। बटोरने के पहले जय यह

साफ हों तभी इन्हें जानवरों को दे देना चाहिये। उनके लिये यह भोजन है। इन्हें मिट्टी में गन्दा करके उनका भोजन खराब न करे वन्चे अकसर खाते खाते रोटी भात पूरियों के टुकड़े फेंक देते हैं। यह जूठन बहुत से जानवर खा सकते हैं। साफ अच्छी रोटिया या साफ जूठन ज्यादा बचे तो बहुत से दुखिया भुक्खड़ों का पेट भर सकता है। अनाज कभी कूड़े में न जाय। अनाज की खराबी होती है तो अनाज सराप देता है और खराबी करने वाला दाने दाने को मोहताज हो जाता है। कूड़े में पड़े अनाज के दाने सूप से पछोर कर अलगा लो और चिड़ियों को खिला दो।

अब जो कूड़ा बचा हुआ है, उसमें अधिकतर मिट्टी ककड़ ठीकरे गर्द गुवार खर पात हो सकता है। इन्हें कूड़े खाने में या तो आप डाल आओ या बहुत भारी हो तो किसी ओर से डलवा दो।

झाड़ू अच्छी मजबूत बंधी हुई होनी चाहिये। पेसी न हो कि उसके ही सींके इधर उधर गिरते रहें और सफाई के बदले गदगी हो जाय। झाड़ू बेहार कर झाड़ू के पानी से धो डालो ओर सभालकर रख दो।

झाड़ने बेहारने के बाद सय सामान पर का गर्द गुवार एक झाड़न से पोंछ डालो।

अठारों में एक दिन एक लम्बी लकड़ी में चीथड़े बांध कर



घर भर में कोने अतरे छत में जहा कहीं मकड़ियों ने जाले तने हो सब को साफ़ कर डालो। घर की दीवारों पर बहुत कर के गर्द पड़ जाती है और जमा होकर भीत का रंग भदा कर देती है। लम्बी लकड़ी में चीथडे बाधकर तुम दीवाल भी साफ़ कर सकती हो।

कपड़े, तौलिया अगोछे आदि इधर उधर न पड़े रहें। जिन खूटियों पर जिन्हें रहना चाहिये उन खूटियों पर उन्हें रख दो।

घर गिरस्ती में संकड़ों चीज़ें रहती हैं। कुछ का काम नित्य पड़ता रहता है। कुछ का कभी कभी। जिनका काम कभी कभी लगता है उनको इकट्ठा भडारे के घर में पेसे रखो कि वह चीज़ें जतन से भी रहें और जब काम पड़े तो झटपट मिल भी जायें।

घर गिरस्ती में जितनी चीज़ें हों सब के लिये कोई न कोई जगह होनी ही चाहिये। वह अपनी जगह पर रहें। जब काम लगे तब वह हटायी जायें। काम हो जाने पर फिर वहीं लाकर रख दी जायें।

एक जगह की चीज दूसरी जगह पर कूडा है। गदगी इसी को कहते हैं। भूमि में मिट्टी कूडा नहीं है, परन्तु तुम्हारे सुन्दर मुसण्डे पर वही मिट्टी गाल में लगी हो तो भदी लगेगी, वही गदगी है। अगर माथे पर सुन्दरता से उसी मिट्टी की एक टीका देलो तो बेटी! तुम्हारा माथा उसी मिट्टी की एक टीका से अधिक सुन्दर दीख सकता है। दावात में रखी हुई स्याही कूडा

नहीं है। उसी स्याही का एक छोटा या बूंद तुम्हारी साफ साड़ी पर गन्दगी है। इसीलिये हर चीज के लिये कोई न कोई जगह निश्चय कर लो और उसे उसी जगह पर रखो। और इस तरह पर रखो कि घर साफ सुथरा और सुन्दर लगे।

तुम्हारे कपड़े सूब साफ़ और धुले होने चाहिये। बोधी तो कपड़े बहुत देर में धोकर देता है। तुम अपने कपड़े अपने हाथ से धो लिया करो। जब नहाने जाओ तो पहले अपनी कुरती भिगो कर उसमें साबुन मलो और उसे मुकिया कर थोड़ी देर भीगने दो। फिर नहालो और सूखे कपड़े पहन लो। अब अपनी उतारी हुई धोती में धोने वाला साबुन मलो और मुकिया कर रख दो, कुछ देर साबुन उसमें भिने। अब अपनी कुरती उठा कर दोनों हाथों पकड़ कर एक एक भाग सूब मलो और फिर इतना धो डालो कि साबुन की गंध बिलकुल निकल जाय। फिर इसी तरह अपनी धोती और अंगोछा धोओ। नित्य धोया करो तो तुम्हारे कपड़े सदा साफ बने रहेंगे। गन्दे कपड़े नीच लोग पहनते हैं। अच्छे लोग अपने कपड़े धो लेते हैं और सुखा लेते हैं।

साबुन न मिले तो सोडा से धोओ सोडा न मिले तो साफ पानी से ही धोने से सफाई हो जायगी। रीठी से भी धो सकती हो। रेह और सर्जी से भी धो सकती हो।

जहाँ कहीं धोने का पानी न मिले, वहाँ कपड़े को बालू से सूब गढ़ो। फिर उसे सूब झटकारो कि बालू के रवे निकल

जायें। फिर धूप में दिन भर सूखने दो। फिर वालू से मलकर फिर धूप में सुखाओ। अच्छी तरह झाड़कर इस कपड़े को काम में ला सकती हो।

थूकने की बान बड़ी बुरी है, परन्तु कभी कभी थूकने की ज़रूरत पड़ती है। जब थूकने का काम पड़े तब जाकर मोरी या नाली में थूको खकारो ओर पानी से बहा दो। जो इतना पानी न मिले तो उसे राख या वालू से ढक दो। दीवाल पर कभी न थूको। एक तो थूक का दाग दीवाल पर पड़ जायगा और बराबर तुम्हारी मैली बान की गवाही देता रहेगा। दूसरे उसके कण हवा में उड़ कर हवा गन्दी करेंगे आर बीमारी फैलाएंगे। हमने बहुत घरों में देखा है कि दीवाल थूक से रंगी हुई है। तुम्हारे मुँह से निकला “ओह ! इसमें कौन म्लेच्छ रहता था। दीवाल देखकर जी बिगड़ता है।” ऐसे थूक के घर में कभी न रहना चाहिये।

बीमारी के कारण जो बहुत थूकना हो और रोगी नाली तक न जा सके तो कागज़ या मिट्टी के बरतन में जिसमें राख रखी हो थूकता रहे ओर उसे समय समय पर साफ किया जाय।

पाखाने का घर सब से ज्यादा साफ रखने की ज़रूरत है। परन्तु शायद बहुत छोटी होने के कारण तुम नहीं कर सकती हो।

तुम्हारी गुड़िया, तुम्हारी पुस्तकें, तुम्हारे सीने पिरोने या

बुनने का सामान, तुम्हारी तकली, तुम्हारा चर्खा तुम्हारी ओटनी सब कुछ साफ रहनी चाहिये ।

रस्तेईं और भोजन का घर भी साफ रहना चाहिये । सारे बरतन समेट कर माजने की जगह पर पहले रख लो । रस्तेईं के घर में झाड़ू देकर चौका इस तरह पर दो कि धरती झटपट सूख जाय । पक्की गर्ची हो तो धो डालो । फिर बरतन माजने में मा की या मजूरनी की सहायता करो ।

प्यारी बेट्टी ! चौका बसने करने को तुम्हारे घर मजूरनी भी लगी हो, तो भी तुम अपने हाथ से सब काम करना सीखो । जो आदमी अपने काम के लिये औरों का मुँह देखता है, आप खुद नहीं कर सकता वह अपने नोकरो का गुलाम है, दास है । मालिक नहीं है । मालिक वही है जो नौकर मजूरनी की खुशामद नहीं करता ।

तुम गिरस्ती का साया काम सीखे र्होगी तो किसी दिन काम आवेगा । मजूरिन बीमार होग, या काम छाड़ देगी, या मजूरिन रखने को तुम्हारे पास पैसे न होंगे, या मजूरनी ठीक तौरसे काम न कर सकती होगी तो तुम उसे यह दिसा दोगी कि तुम मजूरिन की मोहताज नहीं हो ।

जितनी सफाई और सुघराई से तुम अपना काम कर लेगी उतनी सफाई सुघराई से मजूरनी नहीं कर सकेगी ।

घर का काम काज करने से मेहनत की वान पड़ी रहेगी ओर भोजन पचेगा, जी अच्छा रहा करेगा ।

पीसने फुटने मेहनत मजूरी करते रहने से जी अच्छा रहता है । आराम से बैठे रहने से आदमी बीमार हो जाता है ।

## छठा पाठ

### अपनी सफ़ाई

मन बच करम सौच रत जोई,

सरुज न होइ कबहुं नर सोई ।

अपने चारों ओर की सफ़ाई जरूरी है । परन्तु अपनी सफ़ाई कम जरूरी नहीं है ।

व्यारी बेटी, यह तुम समझी हो कि अपना आपा क्या क्या है ? कितना बड़ा है ? यह समझना जरूरी है ।

अपना आपा एक तो अपना तन है जिसे हम कुछ तो देखते हैं और अधिकतर जानते हैं ।

दूसरे हमारे तन का भीतरी भाग है जिसे हम देख नहीं सकते । जिसका कुछ ही अंश हम जानते हैं ।

तीसरे हमारा मन है । यह भीतरी भाग तो मालूम होता है,

पर जो कुछ हम विचारते हैं और जानते हैं उसमें इसका काम सब से ज्यादा मालूम होता है।

हमारा तन जो ऊपर है, तनका भीतरी भाग और मन इतने को हम अपना आपा कहते हैं। अपनी सफाई तभी हो सकती है जब इन तीनों की सफाई हो।

पहले हम तन की सफाई पर विचार करेंगे। हमारे शरीर के ऊपरी भाग में कोई अग नहीं जो गंदा न होता हो।

बेटी ! तुम्हारे सिर में बड़े बड़े बाल हैं। इनमें गर्द गुयार जम जाता है। बाल उलझ जाते हैं। कभी कभी गदगी से जूं भी पड जाती है। गर्दन पर मैल जम जाती ही है। खाने के बाद मुह में जूठा रह जाता है और पेट की भाफ आदि से मुह के भीतर दात पर और जीभ पर मैल जम जाती है। बगल तो मैली होती ही है। हाथ से भाति भाति के काम लिये जाते हैं, उनका मैला हो जाया करना स्वाभाविक ही है। पेट और पीठ और सभा जगह आदमी के खाल में पसीना निकलने के लिये वारीक छेद हैं। इनकी राह से बराबर गन्दगी निकलती ही रहती है। इससे ऊपरी भाग गन्दा हो ही जाता है। पाखाने और पेशाब के लिये तो कुछ कहना नहीं है। यह तो मल हैं ही। जिस अग से यह निकलते हैं वह गन्दे हो ही जाते हैं। पावों में चलते फिरते धूल लग ही जाती है और तलने तो खूब ही गन्दे हो जाया करते हैं। नखों के भीतर तो गन्दगी का खजाना है।

देखो कि सिख से नखतक सफाई की जरूरत है।

तड़के खाट से उठते ही शौच को जाती हो ना? शौच क्या है?

शौच का मतलब है सफाई। ऐसी बान डालो कि बिस्तर से उठने ही पाखाने जाने की तुम्हें जरूरत हो। इसमें पेट की सफाई असल बात है। दस्त खुल के साफ आना चाहिये। पाखाने में बेकार बहुत देर तक बैठना न पड़े। जो ऐसी जरूरत पड़े तो समझो कि पेट की सफाई ठीक नहीं हो रही है। ऐसी बात हो तो अपने मा बाप से कहना जरूरी है। दस्त हो जाने पर पहले मलद्वार को और मूत्रद्वार को जल से धोओ। फिर चिकनी मिट्टी लगा कर मलद्वार को तीन बार धोओ। यह सब काम बायें हाथ से करना चाहिये। फिर चिकनी मिट्टी बायें हाथ में लेकर बायें हाथ की ही अँगुलियों से मलो। ऐसा पांचबार करके दहने हाथ से पानी डालती धोती जाओ। फिर दहने हाथ से बायें हाथ की अँगुलियों में मिट्टी लगा लगाकर पांच बार धो डालो। फिर पांच बार मुंह में जल लेकर खूब कुड़ कुड़ाकर कुल्ला करो। यह सब काम नाली के या मोरी के पास करो। फिर अपने दातों को दतौन से, या कोयले के चारिक चूर्ण लगाकर अँगुलियों से, खूब मलो। दातों को बाहर की ओर, भीतर की ओर, ऊपर, नीचे सब तरफ बहुत हलके हाथों से मलना चाहिये। फिर दतौन चीर कर उसके चीरे से, या जीभी से, जीभ की मेल

साफ करो। जीभ दो तीन बार साफ करके फिर अनेक बार कुल्ला करो और फिर पूरा चेहरा मलकर धो डालो। आँखें अच्छी तरह ठंडे पानी से धोओ। आँखों के कोनों पर कौंचड़ लग जाती है और बहुत कड़ी होकर चिपक जाती है। पानी से तर कर करके इसे छुड़ा डालो। फिर नाक अच्छी तरह साफ करो। नाक के भीतर नकटी जम करके लग जाती है। जरासा पानी सुडुक कर छींको। ऐसा बार बार करो। छोटी अँगुलिया डालकर भी नाक के दोनों छेद साफ कर डालो। जब नाक की भी पूरी सफाई हो जाय तब कान के भीतर के छेद तक एक गीला कपड़ा अँगुली में देकर कान को अच्छी तरह साफ करो। कान साफ करने में उसके ऊपर नीचे, अगल बगल, बाहर की जड़ में जरूर सफाई करो, क्योंकि मैल पेसी ही जगहों में इकट्ठी होती है। अब फिर से पूरा चेहरा और सिर धो डालो।

सिर धोने के लिये तिलकी या चमेली के तेल की खलों बहुत अच्छा होता है। सिर मलन की एक मिट्टी काली सी मिलती है। पाली मुलतानी मिट्टी भी बहुत चिकनी और ठढी होती है। ऐसी चीजें सिर में लगाकर गूब मलो। फिर गूब धो डालो। बालों में रोज रोज कधी करना चाहिये। बालों को गूब धोने के बाद कधी करो। जब साफ हो जायें तब सारे बदन पर पानी डाल डाल कर भिगोओ और तब गूब मलो। देसी साबुन बहुत अच्छे प्रकार का मिले तो बदन में कभी कभी लगाकर नहा सकती हो।



रोज रोज साबुन नहीं लगाना चाहिये । बगल, कमर और मलमूत्र के स्थान अच्छी तरह मल मल कर धोओ, पावों को खूब रगड़ कर साफ़ करो । कभी कभी पाँव के तलवों को झाँपा से या पत्थर के टुकड़े से रगड़ना भी अच्छा है । जब साबुन बदन अच्छी तरह मल लो तब फिर कई बार ऊपर से पाँव डाल कर सारे बदन को धो डालो कि खूब साफ़ हो जाय । फिर पाँव वालों को हाथ से निचोड़ो । अब कई परत सूखे कपड़े या अँगोरे से वालों को सुखाओ कि उनसे पानी न टपके । फिर साबुन बदन पोछ डालो । अब फिर वालों को सुखाने के लिये सूखे कपड़े से पोंछो ।

अगर बाल गूंधे हों तो सिर धोने के पहलं खोल डालो कि कोई पीठ मलने वाला हो तो जब तुम बदन मल रही हो उस समय पीठ मलवालो । नहीं तो पीठ पर तौलिया डाल कर दोनों सिरे पकड़ कर पीठ खूब रगड़ो । बदन रुखा हो तो नहाते के पहलं तेल मल लो या मलवा लो । बाल जब सूख जाय तब नारियल का तेल डाल कर कधी करो और गुंधवा लो ।

शुद्ध नारियल का तेल बाल बढ़ाता है । आज कल नारियल के तेल के नाम से बहुत करके मिट्टी का बिना गंध का तेल बिकत है । मिट्टी के तेल से कोई लाभ नहीं होता । बदन में मलने के लिये सरसों का तेल सब से उत्तम तेल होना है । सुगन्धवाले तेलों में बड़ी ठगी होती है । शुद्ध तिल्ली का तेल भी जो जाना

हुआ तेली निकाले सभी कामों के लिये अच्छा होता है। इसी में जो इत्र चाहो मिलाकर सुगंधित तेल बना लो।

नहा धाकर साफ कपड़े पहनो। धोबी के धोये न हों तो अपने हाथ के धोये कपड़े ज्यादा अच्छे होते हैं। रसोई या पूजाघर के लिये तो अपने ही धोये कपड़े पहनने चाहियें। धोबी के धोये कपड़े अगर रसोई या पूजाघर में पहनने ही पड़ें तो एक चार वह घर पर जरूर धोकर सुखा लिये गये हों।

अपने बदन की सफाई करना तभी शुरू करो जब अपने चारों ओर की सफाई कर चुकी रहो। जो अधिक कपड़े धोने के हों उन्हें धो चुकी रहो। तैलंग और तमिल देश में और महाराष्ट्र में भी स्त्रिया ही घर के सारे कपड़े धोती हैं। धोबी के घर कपड़े बहुत कम जाते हैं। बच्चों के और स्त्रियों के कपड़े और मर्दों की धोतिया अंगोछ तक घर की देविया धो लेती हैं। मैंने स्त्रियों को अपनी आंखों देखा है कि नदी किनारे ले जाकर बीस बीस कपड़े नित्य धो लेती हैं।

इतनी तो बदन की बाहरी सफाई की बात हुई। बदन की भीतर की सफाई कुछ ही तुम्हारे बस की है।

सास से बदन के भीतर ग्नून की पूरी सफाई हो जाती है। साफ हवा में रहोगी तो सास से साफ हवा भीतर जायगी। भरसक भीड़ भड़के से बचो। या तो बाहर खुले में खेलो, या घर में रहो तो खिड़किया और दरवाजे खुले रखो। बन्द कमरे में

हवा गन्दी हो जाती है। तुम्हारे वदन से और दूसरों के वदन से जो सांस बाहर जाती है उसमें शरीर की मैल और जहर भी रहता है। यह उस कमरे में फैलता है। इसकी सफाई बाहर की साफ हवा से ही हो सकती है। रात को दीया, लम्प, लालटेन, बत्ती आदि जलने से भी वैसी ही गन्दगी होती है। इसलिये जाड़ों की रात में भी कुछ खिड़कियाँ साफ हवा के लिये जरूर खुली रहें। जब सोने लगे रोशनी बुझा दो।

सास नाक से ही लेना चाहिये। मुंह बराबर बन्द रखो। चाहे चलो फिरो चाहे आराम करती रहो, सभी समय नाक से ही सांस लेती रहो। रात को चादर या रजाई ओढने में नाक खुली रखो कि साफ हवा भीतर जाये। मुंह ढककर सोने से तुम्हारी ही गन्दी सास तुम्हारे शरीर के भीतर फिर जायगी।

खाना भी साफ और ताजा खाओ। वासी, ठंडा, सड़ा, गला, जूठा कभी न खाओ। जूठा पानी भी न पीयो। खाने पीने की चीजें बिलकुल साफ होनी चाहियें। मफिलिया अत्यन्त गन्दी होती हैं। मैलेपर, थूक स्कार पर बैठकर अपने गन्दे पाँव लिये खाने पर भी बैठ जाती हैं। गरम चीजों पर जलने के डर से नहीं बैठतीं। मफिलियों से बचो, यही हैजा आदि अनेक भयानक रोग फैलानी हैं। भोजन करने की जगह बहुत साफ होनी चाहिये। रतन मंत्र साफ मजे और धुले हों। खाने बैठने के

पहले पाँव धो लो, फिर हाथ रूय धो लो, तब कुह्ला करो। तब भोजन करने की जगह पर जाकर बैठो।

भोजन करने के बाद एक घूंट पानी मुह में लेकर रूय कुह्ला कुडा कर पी जाओ। इस तरह दो तीन घूंट पानी जरूर पीयो। फिर सावधानी से मोरी पर जाकर अंगुलियों से बारबार मुह ओर दातों को साफ कग्के कुह्ला करो। इतने कुल्ले करो कि मुह के भीतर खाने का जरा भी कोई अश न रह जाय। तिनके से दात मत कुरेदो। बूढे पेसा इसलिये करते हैं कि उनके दात खराब हो गये हैं। तुम कुरेदोगी तो तुम्हारे दात अभी से खराब हो जायंगे। दातों में पीड़ा होने लगेगी। खाने के बाद जो मुह अच्छी तरह साफ करता है ओर रोज दतौन करता है वह मुह और दात के अनेक रोगों से बचा रहता है।

पान खाने की बान मत डालो। पान से दात खराब हो जाते हैं। दातों का मोती सा उजला चमकता रग अत्यन्त सुंदर समझा जाता है। पान खाने से या मिस्सी आदि लगाने से मोती का आत्र उड़ जाता है गदा काला या मट्टमैला खैरी रग हो जाता है जिसे देखकर दूसरे लोग घिनते हैं।

कान भी कभी मत कुरेदो। कान की मैल कभी छुटे छमासे होशियार डाक्टर से पिचकारी से निकलवा लो। कान कुरेदने वाले कान के रोगी हो जाते हैं और बहरे भी हो जाते हैं।

नाक में या कान में या गालों में या मुँह में अगुली डालते

गहना बहुत गन्दी बान है। अंगुली से जब कभी कान खुजलाओ, जब कभी नाक में अंगुली डालो, या मुँह में अंगुली डालो तो तुरन्त हाथ धो डालो। यह बड़ी बुरी बान है।

गहने पहनने से बदन में रगड़ लगकर काले निशान पड जाते हैं। नहाती बेर इन्हें भी रगड़कर धो डालना चाहिये और गहनों को ब्रशसे या कृन्ची से खूब मलकर धो डालना चाहिये। गहनों की शोभा साफ होने में है। मैले गहने किस काम के।

प्यारी बेटी ! गहने पहनकर बाहर कहीं मत जाओ। धनके लोभी चोर डाकू बहुत हैं। गहनों के पीछे बहुतों की जानें गयी हैं। कितने लड़के और लड़कियाँ लापता हो गयी हैं। गहने पहनकर खेलना तो बिलकुल ठीक नहीं है। खेल के समय तुमको न अपने गहने कपड़ों का ख्याल रहता है, न अपनी सफाई का।

मन भी साफ रखो। मन में कोई बुरे विचार आते हैं तो मन गन्दा हो जाता है। चिढ़ से, क्रोध से, डाह से, बैर से, लोभ लालच से और झूठ से, कपट से, छल से, मन गन्दा हो जाता है। मन की गदगी से सारा काम थिगड़ जाता है। इन अवगुणों से अन्न ठीक नहीं पचता और शरीर में जहर पदा हो जाता है। प्यारी बेटी ! मन मेला करनेवाले इन दोषों से बचो। शान्ति से, प्रेम से, सहन से, गभीरता से, सन्तोष से, सचाई से,

ईमान्दारी से मन साफ रहता है और प्रसन्न रहता है। इसलिये मन साफ और प्रसन्न रहने के उपाय करती रहो और मैला और दुःखी करनेवाले दोषों से बचती रहो।

जब कभी तुम्हें यह दोष सतावें, झटपट पानी लेकर हाथ मुँह धो डालो और एक गिलास पानी पी लो। फिर भगवान् से तुरन्त प्रार्थना करो कि तुमको इन दोषों से बचावें और तुम्हारे मन में वह गुण लावें जिन्हसे मन साफ और सुखी हो जाय।

## सातवाँ पाठ

### खाने पीने का संयम

हित मित नियमित होइ अहारा ।

कत ओषधि उपजाव पहारा ॥

प्यारी बेटी ! तुम तो अच्छी बेटी हो। तुम तो सबलकर खाती पीती होगी। बुरी और फूहड़ और लालची लड़कियाँ बकरों की तरह बराबर मुँह चलाती रहती हैं। दिन भर कुछ न कुछ खाती ही रहती हैं। जीभ के लालच से उनका पेट भरा भी होता है तब भी मुँह चला जाता है। इसका फल यह होता है कि—

( १ ) हाथ और मुँह सदा जूठा बना रहता है।

( २ ) खाने पीने में वह सफाई नहीं रख सकतीं ।

( ३ ) उनका पेट बिगड़ जाता है और आये दिन एक न एक रोग उनको लगा रहता है, और

( ४ ) वह अपनी सखी सहेलियों की भी बान बिगाड़ती रहती हैं । अच्छी लड़कियाँ सफाई से रहती हैं । हरघड़ी जाती रहें तो सफाई कैसे रहे ?

अच्छी लड़कियाँ समय से खाती पीती हैं । बच्चों को चार बार खाना चाहिये ।

एक तो सबेरे दतौन करने के बाद कुछ हलका नाश्ता, फिर दो बजे के बाद ताजा भोजन । फिर तीन बजे के लगभग हलका उपवास फिर सात आठ बजे के लगभग शाम का ब्यालू ।

इस तरह बंधी घड़ी पर भोजन करने से जी अच्छा रहता है अपच नहीं होता । बान पड़ जाने से बंधी घड़ी पर बुलकर भूख भी लगती है और अपचकी शिकायत नहीं होती ।

जब खाने की घड़ी बंधी है तो उसी ढंग पर जगह और सफाई भी बंधी रहती है ।

घर गिरस्ती में भोजन के लिये जो कुछ मिले उसी पर संतोष करना चाहिये ।

हमारा देश बड़ा दरिद्र है । बहुत से माँ बाप आप तो भरपेट नहीं खाते पर बच्चों को किसी न किसी तरह खिलाते पिलाते हैं । ऐसे दरिद्र माँ बाप बेचारे घी दूध ऊहाँ में लावेंगे । बच्चों को

पेसी ही चीजें खाने को चाहिये। पर बहुतेरे घर ऐसे हैं कि सूखी रोटी या भात भी भग्पेट बच्चों को मिलना कठिन हो जाता है।

प्यारी बेट्री ! अपने माँ बाप की दशा देखो। अगर वह दूध दही खिला सकते हों तो ठीक है। नहीं तो दूध दही घी मिठाई आदि के लिये कभी हठ न करो। तुम्हारे हठ से माँ बाप को बड़ा कष्ट होगा।

अगर तुम्हें बड़ा अच्छा खाना मिलता हो तब भी तुम्हें चाहिये कि दीन दुखियों के से मोटे झोटे अन्न खाने की भी ध्यान डालो। कौन जानता है आगे के जीवन में कब कौन सी दशा आ पड़ती है। पेसी सहने की ध्यान डाले रहो तो किसी दुःख के दिनों में इस ध्यान से तुम्हें बड़ा लाभ होगा।

मोटे अन्न सभी बड़े ताकतवर, बड़े पोष्टिक होते हैं। उनका पचाना कठिन होता है, इसलिये जब कभी मोटे अन्न खाओ तब बहुत थोड़ा खाओ और दाँतों से खूब चबा चबाकर खाओ। चना, मटर, ज्वार, बाजरा, मकई, केसारी, उड़द आदि सभी कठिनाई से पचते हैं परन्तु पच जाने पर बड़ा बल देते हैं।

खाना खाने शुद्ध और प्रसन्न मन से बैठो और शान्ति और सुभीते से भोजन करो।

अन्न को खूब चबाया करो। दाँतों से इतनी अच्छी तरह



आओ कि कौर का अन्न मुंह के राल की तरह पतला हो जाय  
 । तुम्हारे न चाहते भी कंठ के भीतर चला जाय ।

तुम्हारे दाँत इसीलिये हैं कि कौर को तुम अच्छी तरह पीसो  
 म इसीलिये है कि कौर के पिसान को राल में मिलाकर खूब  
 नो । जब खूब पिसा और अच्छी तरह सना अन्न पेट में  
 यगा तो बहुत जल्दी पच जायगा । एक एक कौर को तीस  
 स बार चवाओ और कंठ से उतार लो तब दूसरा कौर लो ।

इस तरह खाने में देर जरूर लगेगी, पर इस देर से बहुत  
 ही लाभ होगा । आँत का काम हलका रहेगा । जो लोग कौर  
 इस तरह पीस और सानकर पेट में नहीं भेजते, वह पेट को  
 चार करते हैं कि खुद पीसे और साने । इतना ज्यादा काम  
 ; जाने से पेट जल्दी कमजोर हो जाता है । इसीलिये

दाँतो का काम आँतो से कभी मत लो

जब कौर बिना पीसा और सना भीतर जायगा तो पहले तो  
 ठ में ही अटकेगा । उसे मूर्ख लोग मुश्किल से पानी के सहारे  
 मारते हैं । देखो, अगर धीच में सचमुच व्यास लगे तो पानी  
 रूर पियो, परन्तु कौर उतारने के लिये पानी पीने की जरूरत  
 पढनी चाहिये । अन्त में कंठ साफ करने के लिये पानी पीना  
 करी हो तो पियो । परन्तु भोजन के समय पानी ज्यादा पीने से  
 वन कमजोर हो जाता है, पेट की अग्नि मन्द पड़ जाती है ।

## भोजन बहुत धीरे धीरे करो

भोजन एक बहुत जरूरी काम है। इसमें जल्दी करोगी तो शरीर को बल न होगा, मन प्रसन्न न रहेगा, भोजन ठीक विधि से न पचेगा।

### भोजन करती बेर प्यास लगे तभी पानी पियो

लोग बे पीसा सना कौर गले से नीचे उतारने के लिये पानी पीते हैं। इस तरह एक तो पेट को पीसने सानने की बेगार सापते हैं दूसरे ज्यादा पानी देकर भोजन को गीला और ज्यादा ठंडा कर देते हैं तो पेट को ज्यादा गरमी पैदा करनी पडती है। भोजन के पचाने का कारखाना हमारे मुँह से ही चलने लगता है। अगर एक नोकर से हम काम न लें ओर उसका भी काम दूसरे के सिर लाद द तो दूसरा नोकर न अपना काम ठीक तरह से कर सकेगा न दूसरे का काम बजा सकेगा। इस तरह दोनों काम बिगड़ जाता है।

भोजन के समय लालच के मारे भूख से ज्यादा मत खा जाओ।

शरीर के लिये जितना भोजन जरूरी है उतना ही मुँह से पिसवाना सनवाना ओर पेट से पकवाना चाहिये। ज्यादा रसद भेजने से मुँह और पेटको ज्यादा मेहनत करनी पड़ेगी और कहीं

न कहीं ज्यादा भोजन को जमा करना पड़ेगा। ज्यादा मेहनत करते करते जब यह नौकर थक जायगे तो अपना जरूरी काम भी कम करेंगे। तब जितना भोजन जरूरी है उतना भी नहीं पचा सकेंगे। तब बीमार हो जाओगी।

भोजन भूख भर करो। न पचने के डर से कम भोजन भी मत करो।

भोजन अगर भूख से कम करोगी तो तुम्हारे पेट की थैली खाली रहेगी। भोजन जाकर उसके पूरे हिस्से को न भरेगा। थैली की भीत से चारों ओर से रस निकलता है और थैली हिलती डोलती रहती है जिससे भोजन उन्हीं रसों से सनता है। थैली भरी होगी तो रसों से मिलने और सनने में सुभीता होगा। खाली होगा तो थोड़े ही रस काम में आवेंगे। बाकी रस बेकार निचुड़ेंगे और जमा होंगे। कुछ दिनों में जब शरीर देखेगा कि इनका जमा होना व्यर्थ है तो वह रसों का बनाना कम कर देगा। इससे पेट के पचाने की ताकत घट जायगी।

भोजन करती बेर पानी न पियो या कम पियो।

हम कह चुके हैं कि पानी पीने से भोजन पतला हो जाता है। इसलिये पेट को आच बढ़ानी पड़ती है। भोजन भी कम पहुँचता है, पानी ज्यादा। भोजन करने के घंटे भर बाद प्यास जरूर लगेगी। तब जितना चाहो पानी पियो, क्योंकि उस समय

पेट पानी मागता है। उसे खाने में मदद चाहिये। उसकी माग के पहले ही पानी पहुँचा देने से उसे रखने की जरूरत पड़ती है और उसके पास पानी बटोर रखने का लोटा तो है ही नहीं। अगर तुम्हारे आलस के लिये पेट फालतू घरतन अपने पास रखने लगे तो तुम्हारा शरीर कूड़े का गोदाम बन जाय। बेडोल ओर भद्दा हो जाय, सब कामों में अड़चन पड़े।

बहुत तेज और बहुत गरम चीजें मत खाओ

इतना गरम खाना मत खाओ और इतना गरम दूध न पियो कि मुँह जल जाय। लाल ओर काली मिर्चें, पीपल आदि कड़वी ओर तेज चीजें मत खाओ। इन चीजों की बान मत लगाना। यह चीजें भीतर की मुलायम झिल्लियों को जला देती हैं। पाखाने पेशाब में तुम्हें कष्ट होने लगेगा। खाते ही मुँह में छाले पड़ जायेंगे। बहुत तेज खटाई भी न खानी चाहिये। तेज खटाई भी जलानेवाली चीज है। तेज स्वाद की चीजों से जीभ खराब हो जाती है। फिर उसे अन्न का सच्चा स्वाद नहीं मिलता। बहुत मसाले पड़ी दाल तरकारी पेट को खराब कर देती हैं। मसाला बहुत कम देना चाहिये। नमक भी बहुत थोड़ा खाना चाहिये। भगवान न सभी अनाजों में नमक डाल रखा है। देखो, वह इतना कम है कि तुमको बहुत कम पता लगता है। यह तो केवल स्वाद की चीजें हैं। खाने की चीज तो अनाज है।

## वादी चीजें कम खाओ

हम जो अनाज खाते हैं उनमें दालें अधिक वादी होती हैं। इसलिये रोटी भात तो ज्यादा खाओ और दालें कम खाओ। सब से ज्यादा जरूरी भोजन रोटी और भात है। यह जितनी ही अच्छी तरह पके हो उतने ही कम वादी हैं। दाल भी ऐसी पकी होनी चाहिये कि दाने न दिखाई पड़ते हों, विलकुल घुल गयी हो। तरकारियों में अधपकी गोभी कम वादी होती है। घुली गोभी ज्यादा वादी हो जाती है। और तरकारिया अच्छी तरह पकी होनी चाहियें।

दिन के भोजन में मिले तो अन्त में अच्छा दही जरूर खाना चाहिये। दही अनेक दोषों को दूर करता है और पेट के लिये हितकारी है।

मास मछली से ज्यादा ताकत दालों में है। जहा के लोग बिना मास मछली खाये जी नहीं सकते, या जहा यही चीजें सहज में मिल सकती हैं वहां की वात न्यारी है। जीवहिस्ता के सिवाय इन चीजों को तो देखते घिन लगता है। जिन चीजों को देख कर ही मन घिनाय उनके खाने का तो सवाल ही क्या है। जहा अनाज ज्यादा महंगा है और यह चीजें सस्तो हैं वहा दरिद्र आदमी इसी पर गुजर करते हैं।

फल और तरकारिया खूब खाओ। इनसे पेट अच्छा रहता

है। इनको अगर भूल से ज्यादा खा जाओ तो उतनी हानि नहीं जितनी और चीजों के ज्यादा खा जाने से होती है। परन्तु सड़ी गली चीजें कभी न खाओ। फल ज्यादा पके या घुले न हों। गदरे फल खाने चाहियें। फलों और तरकारियों का ताजा होना जरूरी है।

प्यारी घेटी ! क्या तुम इन अनाजों को तेलहनों को जानती हो ? जौ, गेहू, ज्वार, बाजरा, मक्का, धान, चावल, अरहर, मटर, केसारी, उर्द, मोथी, मूंग, चना, मसूर, अलसी, बर्र, तिल, सरसों, राई, रेंडी नहीं जानती हो तो मा बाप से पूछ कर पहचान लो।

प्यारी पुत्री ! क्या तुम इन फलों और तरकारियों को जानती हो ? आम, जामुन, लीची, फालसे, शहतूत, ककड़ी, बडहल, कैथा, कटहल, खरबूजे, तरबूज, खीरे, फूट, अमरुद, नारंगी, सन्तरे, चकोतरे, मीठे नीबू, कागजी नीबू, सेब, नासपाती, अगूर (दाख), केले, नारियल, शरीफे, पपीते, खुबानी, पियारमेवे, बादाम, अखरोट, काजू, मूंगफली, पिस्ते, चिलगोजे, आदि फल और मेवे। परवल, चिचिडा, लोकी, वीया तोरई, तोरई, भिंडी, कुम्हडा, टमाटर, बेगन, आलू, टिंडो, खेखसा, कुन्दरू, सेम, गोभी, करेला, गाजर, चोकदर, मूली, शलजम, मटर की फलिया, यथुआ, पालक, मरसा, कुलफा, चोलाई, चकरह, रतालू, शकर-कन्द, सिंघाढा, सुधनी, धनिया, पुदीना, मिरचा आदि तरकारिया

और साग । नहीं जानती तो मौके मौके पर मा बाप से पूछ कर पहचान लो ।

## आठवां पाठ

### भगवान और देवता

विषय करन सुरजीव समेता । सकल एकते एक सचेता ॥  
सबकर परम प्रकासक जोई । राम अनादि अवधपति सोई ॥

प्यारी बेट्टी ! पिछले पाठ में हम खाने पीने के संयम की बात समझा चुके हैं । एक तरह से खाने पीने का संयम और भी होता है । वह है उपवास—व्रत ।

यह पोथी जिन बेट्टियों के लिये लिखी गयी है उनमें हिन्दू बहुत ज्यादा हैं । उपवास-व्रत के बारे में हम जो कुछ लिखेंगे वह सभी तरह की पढ़नेवालियों के लिये हित की बात होगी ।

तुम जो नित्य भरपेट भोजन करती हो इससे पेटका काम बराबर जारी रहता है । पेट बराबर मलमूत्र के रूप में सफाई भी करता रहता है । पर पूरी सफाई तो हो नहीं सकती । इसलिये कभी कभी एक दम भोजन न करने से या भोजन का समय बढ़ल देने से या भोजनकी चीज़ बढ़ल देने से या कम भोजन करने से पेट को फुरसत मिलती है कि अपना बचा बचाया काम

कर डाले या सफाई कर डाले । इसलिये उपवास या व्रत शरीर के लिये बहुत लाभ करता है ।

इस पोथी में हम उन्हीं व्रतों का हाल कहेंगे जो लड़कियों के लायक हैं । जिनका करना लड़कियों का धर्म है ।

प्यारी घेटी ! थोड़ी सी धर्म की बात भी तुमको जाननी चाहिये जिससे व्रत और पूजा की बात तुमको सहज में समझ में आ जाय ।

दूसरे पाठ में हम समझा चुके हैं कि भगवान सारे सप्ताह के चलाते हैं, सब जगह हैं पर उन्हें कोई पहचानता नहीं ।

घेटी ! तुम जानती हो कि चींटी हमें कितना देख सकता है ? एक चींटी चली आ रही हो और उसकी राह में कुछ दूरपर तुम अपनी अंगुली जमा दो । चींटी सीधी चली आती है । अंगुली के पास पहुँच कर वह राह बदल देती है । अंगुली छोड़ कर दूसरी ओर चली जाती है । अगर वह दूर में अंगुली को देखती होती तो उसके पास आकर राह न बदलती दूर से ही पतरा जाती । उसके देखने में ऐसा आया कि राहमें एक गोल पहाड़ी है । वह पहाड़ी के बगल से निकल गयी । उसने अंगुली को भी नहीं देखा, हाथ तो क्या देखती ! फिर तुम्हें तो चींटी जानती भी नहीं कि तुम सप्ताह में हो भी । इन्हीं समझो कि सब कोई अपनी बड़ाई छोटाई के नाप से ज्ञान रखता है । किसी का ज्ञान पूरा नहीं है ।



आदमी का ज्ञान भी अपने से बड़ों के लिये चींटी की तरह का है। आदमी को अपने ज्ञान का, अपने बल का, अपनी बुद्धि का वैसा ही घमंड है जैसे एक चींटी को है। जैसे चींटी का घमंड हमारे सामने तुच्छ है उसी तरह हमारा ज्ञान भी हमसे बड़ों के सामने तुच्छ है। जैसे चींटी हमको नहीं जानती वैसे हम अपने से बहुत बड़ों को नहीं जानते तो भी बड़ा घमंड करते हैं।

जिस भगवान् की हम दूसरे पाठ में चर्चा कर आये हैं उसी ने इस दिखाई देनेवाली छोटी सी दुनिया को रचा है और उसी ने न दिखाई देनेवाले अत्यन्त बड़े लोकों को भी रचा है। उसकी रचना अपार है। वह ब्रह्मा का रूप बनाकर रचता है, विष्णु रूप धरकर रक्षा करता है, शिवरूप होकर संहार करता है। हम तुम भी चाहें तो भाति भांति के रूप धर सकते हैं, पर न तो एक साथ ही कई रूप धर सकते हैं और न रूप धर के कोई बड़ा काम कर सकते हैं। पर भगवान् एक साथ अनगिनत रूप धर सकते हैं और जो चाहें सो काम कर सकते हैं।

मूर्ख आदमी समझता है कि जितनी दुनिया हमें दीखती है, उतनी ही भगवान् ने बनायी है, अधिक और हमसे बढ़कर कोई है ही नहीं। वह यह नहीं जानता कि आदमी तो बहुत थोड़े हैं। और योनियों के लोग तो इतने हैं कि आदमी का दिमाग उनकी गिनती का प्याल करके चकरा जाता है। परन्तु वह आदमी को दिखाई नहीं देते।

ब्रह्माने जैसे खनिज, पेड़ आदि, पशुपक्षी ओर मनुष्य यह चार जातिया बनाईं उसी तरह उन्होंने प्रेत, पितर, किन्नर, गन्धर्व, यक्ष, राक्षस, दैत्य, देवता, ऋषि, तपस्वी ओर योगी सब अनगिनत बनाये । मनुष्य तो थोड़े हैं और यह सब अपार हैं, तो भी मनुष्य इन्हें नहीं देख सकता इसी लिये नहीं जानता ।

मनुष्यों को बताने के लिये ऋषियों ने वेद और पुराण प्रकट किये । ब्रह्माजी ने जब सब कुछ रचा तब मनुष्यों की रचना करके उनसे कहा कि देवताओं को यह पूजा व्रत आदि से तुम लोग प्रसन्न रखोगे तो देवता तुम्हें अन्न धन सुख और सन्तान देकर प्रसन्न करेंगे । बिना देवताओं को दिये जो खाता है वह पक्का चोर है ।<sup>१</sup>

१-यह गीता के नीचे लिये श्लोकों का भाव है—

सहयज्ञा प्रजा सृष्ट्वा पुरोवाच प्रजापति  
 अनेन प्रसविष्यध्वमेपयोऽस्त्वष्ट कामधुक्  
 देवान् भावयतानेन ते देवा भावयन्तु व  
 परस्परम् भावयन्त श्रेय परमवाप्स्यथ ।  
 इष्टान् भोगान् द्वि वो देवा दास्यन्ते यज्ञभाविता  
 सैर्दत्तानप्रदायैन्वो यो भुंक्ते स्तेन एव स ।

—भगवद्गीता अ० ३ श्लो० १०-१०

इसलिये हर मनुष्य को चाहिये कि देवताओं को उनका हक दे ।

देवता तो अनगिनत हैं । घर गिररती में कितने ही देवता पूजे जाते हैं । अपने इष्ट देवता, कुल के देवता, घर के देवता, स्थान के देवता, गाँव के देवता, फिर इनके सिवा भिन्न भिन्न मनोरथो को पूरा करनेवाले भिन्न भिन्न देवता हैं । तुम्हारे माता पिता इन देवताओं में अनेक को पूजते होंगे । या, शायद वह किसी देवता की पूजा न करते हों । शायद उनका कोई मनोरथ न हो, या शायद वह इन देवताओं को मानते जानते न हों । एक आदमी बाजार के बीच रहता हुआ भी अपने पड़ोस के दूकानदारों से कुछ न मागे, या कुछ न मागना चाहे तो इसमें हर्ज नहीं है । या वह पड़ोस के दूकानदारों से किसी कारण से मिल न सकता हो और उनसे कोई सरोकार न रखता हो, तो भी कोई हर्ज नहीं है । उनसे सम्बन्ध रखने में ज्यादा सुभीता है । न रखने में कम सुभीता है । पर वनियों से उसके घर बराबर रसद आती हो और वह दाम न चुकावे तो वह जरूर बेईमान है ।

मैं तुम्हें उन सब देवताओं की पूजा करने को नहीं कहता । मैं कुछ देवताओं की पूजा बताऊंगा जो लड़कियों के लिये जरूरी है ।

प्यारी बेटा ! तुम्हें मिठाई की जरूरत होती है तब हलवाई

दुकान पर जाती हो और जब तुम्हें खिलौने या गुड़िया चाहिये व बिसाती की दुकान पर जाती हो । पर सब के लिये पैसे तो मां बाप से मिलते हैं । मां से मिठाई मागोगी तो मां पैसे देगी कि जाकर हलवाई से ले लो । खिलौने मागोगी तो मां पैसे देगी कि जाकर बिसाती से ले लो ।

इसी तरह तुम्हारी इच्छा है कि हमको बुद्धि मिले । तुम परमेश्वर से कहती हो, परमेश्वर वेद पुराण के द्वारा इशारा करता है कि जाकर गणेशजी की और सरस्वतीजी की पूजा करो । उनसे बुद्धि मिलेगी । यहा मां परमेश्वर है, उसका तुम्हें पैसे देना पूजा के लिये कहना है, तुम्हारा दुकानदार को पैसे देना गणेशजी की पूजा है, और गणेशजी का तुम्हें बुद्धि देना, हलवाई का तुम्हें मिठाई देना है ।

मैंने यहा एक बात बताकर देवपूजा की असलियत समझाने की कोशिश की है । गणेशजी और सरस्वतीजी की पूजा साथ ही होती है । इस पूजा को "गौरी गणेश" या "गौर गणेश" की पूजा के नाम से सब लुगाइया जानती हैं । गौरी गणेश हर एक मंगल के काम में पूजे जाते हैं । बुद्धि और विद्या और धन की कमी से सभी कामों में हम चूक जाते हैं, कोई न कोई बाधा पड जाती है । कोई बाधा न पड़े इसीलिये गौरी गणेश पूजे जाते हैं । विद्या बुद्धि और धन हो तो आदमी धन भी कमा सकता है । इसीलिये धन चाहने वाला भी गौरी गणेश को पूजता है । घर

गिरस्ती बच्चों के बिना सूनी होती है। सन्तान से मा बाप को सुख होता है। इस सुख में भी विद्या बुद्धि और बल की कमी से बाधा पड़ सकती है। इसलिये सन्तान के लिये भी गौरी गणेश की पूजा की जा सकती है।

भगवान् शंकर और पार्वती सभी सुख देते हैं। अन्न, धन, सन्तान सभी कुछ देते हैं। भक्ति से उनकी आराधना करे तो देह का रोग भूत प्रेत पिशाच की बाधा और डर, और ग्रह की पीड़ा, सब ही दुःख भगवान् शंकर हर लेते हैं। इसलिये बहुत लोग शिव पार्वती की पूजा और भक्ति करते हैं।

भगवान् हनुमानजी रोग, पीड़ा, भूत प्रेत का भय और संसार के सभी दुःख हर लेते हैं और अपने भक्तों को अन्न धन सन्तान सब का सुख देते हैं।

भगवती दुर्गा, शीतला, कल्याणी, भद्रकाली, विंध्यवासिनी आदि देवियों को एक ही समझो। यह भी सब तरह के सुख देती हैं, सब तरह के दुःख हर लेती हैं। एक बार किसी पर शीतला देवी की कृपा हुई कि शरीर के सारे विकार, सारी बाधाएं हर लेती हैं।

भगवान् सूर्य भी सभी दुःख सभी रोग सभी बाधाएं हर लेते हैं और सब तरह के सुख देते हैं। कुष्ठ आदि रोग विशेष कर सूर्य की उपासना से अच्छे हो जाते हैं।

इन देवताओं की पूजा अपने लाभ के लिये करे, किसी मनो

रथ के लिये करे, तो वह लाभ मिलता है, मनोरथ पूरा होता है।

अगर इनमें से किसी देवता को परमेश्वर परमात्मा समझ कर भक्ति से करे और अपनी कोई भलाई या मनोरथ न चाहे, तो इनसे मुक्ति मिल सकती है, स्वर्ग मिल सकता है, उत्तम गति मिल सकती है, क्योंकि यह सभी देवता, जानने मानने में तो अलग अलग हैं, इनके अलग अलग पद हैं, अलग अलग काम हैं, पर असल में भगवान् ने ही अपने अनेक रूप बनाये हैं।

गणेशजी के माननेवाले को शिवजी का विरोध करना वृथा है। हनुमानजी के माननेवाले को देवी की निन्दा करना महापाप है। क्यों? क्योंकि गणेश, हनुमान, शिव, सूर्य सभी भगवान् ही तो हैं। सरस्वती, पार्वती, दुर्गा, लक्ष्मी कल्याणी सभी देविया भगवान् की महाशक्ति के ही भिन्न भिन्न रूप हैं। भगवान् के एक रूप की उपासना करना और दूसरे की निन्दा करना अपने किये हुए अच्छे काम को त्रिलकुल बिगाड़ देना है।

दुनिया में भाति भाति के विचार के लोग होते हैं। कोई कुछ मानता है, कोई कुछ। जो जिस भाव से भजे उसको उसी भाव से भगवान् भजते हैं। जो सत्र को छोड़ भगवान् को ही भजता है वह सत्र से अच्छा भक्त है। जो सत्र में अपने भगवान् को ही देखता है वह भी भगवान् का सत्र से अच्छा भक्त है। जो कोई सच्चे मन से भगवान् को भजे, ईसाई हो या मुसलमान, आर्य समाजी

हो या सनातनी, भगवान् उसे मिलते हैं। एक दूसरे की बुराई करना पागलपन है।

## नवां पाठ

### पूजा, पाठ, व्रत

करइ जो धरम करम मन बानी,  
वासुदेव अरपित नृप ज्ञानी ।

प्यारी पुत्री ! पिछले पाठ में मैंने उन देवताओं के नाम दिये हैं जिनकी बहुत ज्यादा पूजा हुआ करती है। इनके सिवा अनेक नामों से अनेक देवताओं की पूजा हुआ करती है। उनकी चर्चा इस छोटी सी पोथी में होना कठिन है।

बहुत से लोग राम कृष्णादि भगवान् के अवतारों की भक्ति और पूजा करते हैं। वह पूजा किसी सुख या धन की इच्छा से नहीं होती, न किसी सकट को दूर करने के लिये होता है। वह शुद्ध प्रेम से होता है। जब कभी भक्त सकट में पड़ता है, तब वह उन्हीं भगवान् को मनाता भी है। वही सकट दूर भी कर देते हैं। यह भगवान् की भक्ति से आप सुखी रहता है। वह जो खाता है भगवान् को भोग लगाकर भगवान् का प्रसाद खाता है। भगवान् का प्रसाद ही पहनता है। उसके पास जो कुछ होता है

भगवान् को अर्पण कर देता है । वह किसी देवता को नहीं पूजता तब भी सब देवता उससे प्रसन्न रहते हैं, क्योंकि भगवान् को जो कुछ अर्पण होता है वह सब देवता पा जाते हैं । वह चोर नहीं है । साधु है ।

अब पूजा पाठ व्रत कैसे करते हैं, मैं यह तुमको बताऊंगा । पूजा करने की सबसे सहज विधि यही है कि नहा धोकर पवित्र कपड़े पहनकर शुद्ध स्थान में पान सुपारी फूल फल या और खाने की चीजें धूप दीप लेकर बैठे । जिस देवता की पूजा करनी हो उसकी विशेष प्यारी चीज मिल सके तो वह भी ले ले । जैसे शिवजी के लिये बेलपत्र, भगवान् विष्णु के लिये या राम कृष्ण के लिए तुलसीदल, गणेशजी के लिये दूब, सूर्य देवता के लिये सफेद फूल, होना बहुत अच्छा है । पहले देवता का ध्यान करो फिर मन में प्रार्थना करो कि आवें विराजें, फिर ध्यान करो कि आये, तुम उनके चरण धो रही हो, उनको जल देकर हाथ धुलवा रही हो फिर मुँह धुलवाकर आचमन करा रही हो, फिर स्नान कराकर वस्त्र पहनवा रही हो, फिर जनेऊ पहिरवा रही हो, इसके बाद जरा जल गिराकर चदन अक्षत, फूल, दल हाथ में लेकर क्रम से चढ़ाओ, फिर धूप दीप दिखाकर हाथ धो डालो । फिर जो कुछ खिलाने लायक तुम्हारे पास हो, भोग लगाओ । भोग लगाने के बाद आचमन कराके पान सुपारी चढाओ और आरती करके पूजा विसर्जन करो ।



इतना सामान न हो तो जितना कुछ सामान मिल सके उतने से ही देवपूजा कर सकती हो। एक फूल, पानी, या एक सुपारी भी काफी है। पूजामे केवल प्रेम चाहिये। हम उनका देख नहीं सकते, पर देवता और पितर लोग और परमेश्वर हमारे हृदय के भीतर की बात भी जानते हैं। हम सच्चे जीवों के जब पूजा करते हैं तो जिसकी पूजा करते हैं वह ज्ञानवान और देखता है। वह इसीलिये हमारे मनोरथ पूरे करता है।

जिससे पूजा न बन पड़े, वह पाठ करे। बेटी, मैं समझती हूँ कि तुम तुलसीदास जी का रामचरित-मानस ( रामायण ) पढ़ लेती हो। रामायण पढ़ो, सूर्यपुराण पढ़ो, गणेशपुराण पढ़ो, हनुमान चालीसा पढ़ो, संकटमोचन पढ़ो, देवी के अनेक गीत पढ़ो हैं जो तुम्हारी माता जानती होंगी। इनका पाठ भी पूजा के बराबर होगा।

अब तुम्हें मैं सब देवताओं के उपवास-व्रत बताता हूँ। ध्यान देकर पढ़ो।

सूर्य देवता के लिये अक्षवार का व्रत किया जाता है। सबेरे उठकर सब ज़रूरतों से निवृत्त कर नहाओ। फिर एक लोटा में शुद्ध जल लेकर सूर्य के सामने खड़ी होकर उनकी ओर जरासा देखकर हाथ जोड़ो फिर अपने दाहिने हाथ की ओर से पश्चिम के लिये घूम जाओ और फिर देखकर लोटे का जल सड़े ही खड़े उनकी ओर मुँह किये हुए दोनों हाथों से थोड़ा

सा छोड़ दो। पेसा तीन बार करके तीसरी बार सारा जल गिराकर सूर्य देवता को दडवत करो। इसी को सूर्य को अर्घ्य देना कहते हैं। अत्तवार को दो पहर की बेला एक सफेद अन्न जैसे रोटी या भात, गुड़ या देसी चीनी या किसी फल के साथ खाओ। नमक से परहेज करो। सूर्य देवता के अस्त होने के पहले चार बजे के लग भग तक पानी जरूर पी लो। परन्तु कुछ खाओ नहीं। भोजन एक बार ही करना चाहिये और रात में खाट पर न सोओ। तखत, चौकी या सूखी धरती पर सोओ।

भगवान् शिव पार्वती का व्रत सोमवार है, प्रदोष है, महा शिवरात्रि है, और हरितालिका तीज है। मैं यहां सब व्रतों को क्रम से बताऊंगा।

अत्तवार की तरह सोमवार का व्रत भी अलोना है। नमक से परहेज करो। इसमें दिनभर भरसक कुछ न खाओ। भूख सतावे तो मीठे का रस पीलो या कोई फल वा फलाहारी चीज़ खा सकती हो। दूध, दही, शकर, चीनी, गुड़ में कोई हरज नहीं है। अनाज शाम तक मत खाओ। सूर्य डूब जाने पर घटाभर पीत जाय तब शिवजी की रामायण में दी हुई स्तुति पढ़के कोई एक सफेद अन्न की रोटी या भात और मीठा या सूजी का हलुआ और आटे की पूरिया, या, भात, या मीठा भात, या खीर या महेर खा सकती हो। दूध-दही जय चाहे खाओ। नमक से परहेज करो। खाटपर न सोओ।

प्रदोष का व्रत हर तेरस को करते हैं जब कि सूर्य डूब जाने पर तेरस रहे, चाहे पाच मिनट भी रहे। इस व्रत में दिन भर कुछ भी खाना पाना मना है। सवेरे नहाना भी मना है। शामको नहाओ। जब सूर्य डूब जायें तब पानी पी सकती हो और खा सकती हो परन्तु सोमवार की तरह अलोना ही एक अन्न खाने की विधि है। खाटपर न सोओ। नहाने के बाद रामायण में दी हुई शिव जी की स्तुति का पाठ करो।

सोमवार तो हर अठवारे में पड़ता है। प्रदोष हर पाख में पड़ता है। परन्तु महाशिवरात्रि फागुन वदी चतुरदशी को पड़ती है। इसमें दिन में शिवपार्वती की पूजा करते हैं। रात भर जागरण करते हैं। सबसे अच्छा व्रत दिनरात कुछ न खाना है। परन्तु जो दिनरात का उपवास नहीं कर सकते वह फलाहार कर लेते हैं।

हरितालिका तीज लड़कियों का सबसे बड़ा व्रत और तिहवार है। यह भादों सुदी तीज को पड़ती है। यह तीज सूर्य के उदय होने के समय पड़नी चाहिये। इसी के बाद चौथ चाहे रात तक जभी पड़े तो बहुत अच्छी तीज समझी जाती है। यह व्रत बिना अन्न जल किये रहा जाता है। रात भर जागना और शिव जी की स्तुति करना बहुत पुण्य है। शिवपार्वती की पूजा आधी रात में या उसके बाद करे। कन्या पार्वती अपना विवाह भगवान् शकर से करना चाहती थीं। मा बाप की सलाह से उन्होंने भगवान्

मिलने के लिये घोर तपस्या की। भगवान् शकर प्रसन्न होकर प्रकट हुए और उन्होंने हरितालिका तीज का व्रत बताया। पार्वती जी ने यह व्रत किया और उनका मनोरथ पूरा हुआ। फागुन वदी चतुर्दशी को उसी साल शिवपार्वती का विवाह हुआ। इसीलिये हर कन्या को हरितालिका तीज का व्रत करना चाहिये। इस व्रत से लड़की अपने जीवन भर सदा सोहागिन बनी रहती है।

भगवान् विष्णु का व्रत, एकादशी, राम नवमी और कृष्ण जन्माष्टमी है।

एकादशी हर पाख में पड़ती है। एकादशी दशमी बेधी न रहनी चाहिये। उसके बदले द्वादशी रह जाना चाहिये। परन्तु द्वादशी के रहते ही रहते अन्न खा लेना, जिसे पारण करना कहते हैं, जरूरी है। एकादशी का व्रत बिना अन्न जल का भी करते हैं। फलाहार भी करते हैं। दूध दही घी आदि भी खाते हैं। सेंधा नमक भी खा सकते हैं। केवल अनाज खाना मना है। एकादशी में रात भर जागे और भगवान् का भजन करे तो ज्यादा पुण्य है। कार्तिक सुदी की एकादशी साल की पहली एकादशी मानी जाती है। जो लोग कोई एकादशी नहीं रहते वह भी यह एकादशी करते हैं। जेठ सुदी की एकादशी निर्जला कहलाती है। यह एकादशी बिना जल पिये रहते हैं।

राम नवमी चैत सुदी की मनायी जाती है। भगवान् रामचन्द्र जी ने ठीक दो पहर में जन्म लिया था। रामनवमी के व्रत में भी

एकादशी की तरह केवल अनाज बराया जाता है। दो पहर को भगवान् रामचन्द्र की पूजा की जाती है। जन्मोत्सव मनाया जाता है। बिना दोपहर की पूजा हुए कुछ खाया नहीं जाता।

भादों के अधरे पाख में भगवान् कृष्ण का जन्म अष्टमी की आधी रात में रोहिणी नक्षत्र में हुआ था। उस दिन आधी रात तक न जल पीते हैं न कुछ खाते हैं। जब भगवान् का जन्म हो जाता है तब सब कुछ खा पी सकते हैं। भजन में बाकी रात बिता देते हैं।

गौरी गणेश का व्रत एक तो हर चौथ को होता है। इसमें शाम को फलाहार करते हैं। परन्तु गणेश जी की तीन चौथ विशेष रूप से रखी जाती है, एक तो माघ वदी की जिस दिन गणेश जी का जन्म हुआ, दूसरी भादों वदी की बहुला चौथ, तीसरी कातिक वदी की करवा चौथ। लड़कियों को विद्या बुद्धि और सफलता के लिये माघ वदी चौथ का व्रत करना चाहिये। इसमें दिन भर उपवास करे रात में चन्द्रमा के उदय हो जाने पर चन्द्रमा को अर्घ्य देकर गणेश जी की पूजा करनी चाहिये और तब अलोना फलाहार करना होता है।

देवी का व्रत हर शुक्रवार को होता है। इसमें दिन में फलाहार कर सकते हैं। अनाज और नमक से परहेज रहता है। देवी की पूजा करके फलाहार करना होता है।

अठवारे अठवारे एक एक दिन व्रत करने से शरीर को भी

लाम होता है। पाचन ठीक रहता है। मन बदल जाता है। भोजन में स्वाद मालूम होने लगता है। इस तरह के फेरफार की भी ज़रूरत होती है।

## दसवां पाठ

### पढ़ना लिखना

गुरु गृह गये पढ़न रघुराई,  
अल्प काल विद्या सब पाई।

प्यारी बेट्टी ! तुम तो वरनमाला, पहली पोथी और दूसरी पोथी पढ़ चुकी हो। तुमने थोड़ा बहुत पढ़ना लिखना सीखा है। पर आज तुम्हें मैं बताऊंगा कि हर लड़की को कम से कम कितना पढ़ना लिखना सीखना चाहिये। पहले पढ़ने की बात लो।

अभी पिछले पाठों में हम लोग समझ आये हैं कि हर लड़की को कुछ पूजा पाठ के लिये जरूर पढ़ लेना चाहिये। तुलसीदास के रामचरित मानस को अच्छी तरह पढ़ लेना ज़रूरी है। उसी एक पोथी में तुमको लगभग सभी देवताओं की स्तुति मिल जायगी। अपने धर्म कर्म की लगभग सभी बातें उसी एक पोथी के पाठसे खुल जायेंगी। इसलिये तुम रामायण तो जरूर पढ़ो।

रामायण में बहुत जगह ऐसे लोगों की चर्चा आयी है जिनका

हाल गोसाईं जी ने रामायण में नहीं लिखा है। उन लोगों का हाल मेरी लिखी मानस-कथा कौमुदी नाम की पोथी में पढ़ सकती हो। मेरी लिखी रामचरित मानस की भूमिका में यह कथा कौमुदी भी है और मानस-कोष भी है जिसमें रामायण के लगभग सभी कठिन शब्द दिये हुए हैं। उनके सिवा उसमें हर कांड के कठिन बातों को समझाया है और गोसाईं जी की जीवनी भी दी है।

रामायण पढ़ लो तब तुम्हें सुखसागर और प्रेमसागर पढ़ना चाहिये।

मन बहलाव के लिये हिन्दी के हितोपदेश और पंचतंत्र (राजनीति कथा) पढ़ना चाहिये।

यह सब पोथिया ऐसी हैं कि तुम पढ़ पढ़कर अपने बड़ों को सुनाया करो तो उनका भी लाभ है, और तुम्हारा लाभ तो है ही।

यह सब तो वह पोथिया हैं जिनको तुम्हें बार बार जब बूढ़ी हो जाओ तब तक पढ़ना उचित है।

कुछ पोथिया ऐसी हैं जिन्हें तुम अपने आप पढ़ जाओ। अपने मा बाप से कहो कि तुम्हें भारतवर्ष का एक अच्छा इतिहास सप्ताह का एक छोटा भूगोल और गृहलक्ष्मी पढ़ने को दें। इन्हें तुम थोड़ा थोड़ा करके पढ़ डालो। व्याह के पहले पढ़ने के लिये ऊपर लिखी पोथियां बहुत हैं।

तुमको हिसाब भी जानना चाहिये। मामूली गिनती जोड़,

वाकी, गुणा, भाग तो तुम जानती ही हो, पर रुपये आने पाई और मन सेर छटाक और गज गिरह इच आदि। रकम, तोल, नाप का भी सब हिसाब जानना जरूरी है। घर गिरस्ती में इतना हिसाब किताब बड़े कामका होता है।

तुम्हारे घर का नित्य का खर्च लिखा जाता है कि नहीं ? खर्च और आमद न लिखना बड़ी भूल है। पहले आमद खर्च लिखना सीख लो। फिर अपने पिता माता से कहो कि घरका जमाखर्च तुमसे ही लिखनाया करें। मैं तुम्हें थोड़े में लिखने की विधि बताता हूँ।

#### तोल का पहाडा

- १५ एकमन = ४० सेर  
= ८ पसेरी
- ५५ एक पसेरी = ५ सेर
- ५१ एक सेर = १६ छटाक  
= ४ पाव
- ५१ एक पाव = ४ छटाक
- ५- एक छटाक = ४ कच्चा

चिह्न नाम

- ५- एक छटाक
- ५-१ सत्रा छटाक

#### रकम का पहाडा

- २ छदाम या } = १ धेला
- १२ दाम
- २ धेले या } = १ पैसा<sup>'''</sup>
- ३ पाई
- ४ पैसे या } = १ आना
- १२ पाई
- १६ आना = १ रुपया

चिह्न नाम

- ५- एक छदाम
- ५- एक धेला
- ५- तीन छदाम<sup>'''</sup>



५-॥	डेढ़ छटाक	॥	एक पैसा
५=	आध पाव	॥≡	पौने दो पैसे
५≡	तीन छटाक	॥	आध आना
५।	पाव भर	॥	एक आना
५।-	सवा पाव	≡॥	पौने दो आने
५।=	डेढ़ पाव	≡॥	तीन आने
५॥	आध सेर	॥	चार आने
५॥=	अढाई पाव	॥	आठ आने
५॥	तीन पाव	॥	बारह आने
५॥-	सवा तीन पाव	॥≡	पन्द्रह आने
५॥≡॥	पौने सोलह छटाक	॥≡॥	छदाम कम एक रुपया
५१	सेर भर		{ एक पैसा कम एक सो सोलह रुपया या एक सौ पन्द्रह रुपये पन्द्रह आने तीन पैसे ।
५१॥	पौने दो सेर		
५२॥	ढाई सेर	११५॥≡॥	
५५	पाच सेर		
५९॥≡	छटाक कम दस सेर		
५	दस सेर		
॥५	चार पसेरी		
॥५	छ पसेरी, ३० सेर		
१५	एक मन		
११॥५९॥≡	छटाक कम बारह मन		

ऊपर लिखी रकमों को और तौल को लिखने का मूव अभ्यास कर लो ।

अब कुछ थोड़े से सहज गुरु लिखता हूँ ।

१—एक रुपये का जितने सेर अनाज मिलना है एक आने का उतने ही छटांक मिलेगा । जैसे गेहूँ १) का ५॥ सेर मिलता है तो एक आने का ५॥ छटांक मिलेगा ।

२—मन भर नाज के जितने रुपये दाम होते हैं, ५२॥ नाज के उतने ही आने दाम होंगे । जैसे आठ रुपये मन जो चावल है, वह आठ आने को ढाई सेर मिलेगा ।

३—ढाई सेर के दाम जितने आने हैं, ढाई पाव के दाम उतने ही पैसे होंगे । जैसे ढाई सेर के दाम साढे आठ आने हैं तो ढाई पाव के दाम साढे आठ पैसे होंगे ।

यह तीनों गुरु तुम्हारे बहुत काम आवेंगे । इन्हें याद कर लो और इनका अभ्यास भी करो ।

नित नितका जमा-खर्च लिखने से यह अटकल रहता है कि हम कितना खर्च कर रहे हैं और कितना आगे कर सकते हैं । आगे के खर्च के लिये कितने और रुपयों की जरूरत पड़ेगी । आज जो कुछ हम खर्च कर रहे हैं उसमें भी हम सँभल कर खर्च करेंगे ।

जो रोजनामचा या वही जमा खर्च के लिये रखो उसको आठ कशों में इस तरह मोड़कर सिकुड़न कर लो कि साफ आठ खड़े खाने मालूम हों । इसमें चायें तीन खाने जमा के लिये रखो

और दाहिने चार खाने खर्च के लिये रखो बीच का एक खाना खाली छोड़ दो। बायें पहले खाने में पहले वह रकम लिखो जो पिछली रोकड़ मध्ये जमा हुई है। दूसरे और तीसरे में श्री रोकड़ बाकी और जिस दिन का हिसाब हो उस दिन की मिति लिखो। फिर उसके नीचे जो कोई रकम नयी जमा हो रोकड़ बाकी वाली रकम के नीचे लिखो और उसके सामने दूसरे तीसरे खाने में रकम जमा करने वाले का नाम और जिस वारे में वह रकम जमा हुई उसका विवरण लिखो। इसी तरह जितनी रकमें जमा होती जायें रकम के नीचे और उसका विवरण विवरण के नीचे लिखती जाओ। जब दिन भर का हिसाब पूरा हो जाय तब सबका जोड़ अन्त में देकर उसके सामने लिखो "कुल जमा"। फिर खर्च की ओर दहनी ओर के चारों में पहले खाने में रकम लिखो, दूसरे तीसरे और चौथे में खर्च का विवरण लिखो। इसी तरह रकम के नीचे रकम और विवरण के नीचे विवरण लिखती जाओ। जब दिन भर का खर्च का काम खतम हो जाय और हिसाब बन्द करने की घड़ी आवे तब रकमों को जोड़कर उसको सबसे नीचे लिखो और उसके सामने लिखो "कुल खर्च"। अब इस रकम को उठाकर कुल जमावाली रकम के नीचे ले जाओ और बाकी घटा लो। जो रकम बाकी बचे वही अगले दिन के लिये "श्री रोकड़ बाकी" हुई। अब रोकड़ मिलाकर देखो कि उतनी ही रकम है या नहीं जो तुमने निकाली है।

हो तो कहीं भूल हुई होगी । फिर से जाच करके सुधार कर लो ।  
नमूने के लिये एक पृष्ठ घरके हिसाब का नीचे दिया जाता है ।

श्रीराम

६३॥३॥ श्री रोकड़वाकी मिति  
माघ सुदी १२ रत्रि  
वार स० १९८३ ।

५) श्री शान्तादेवी का  
अमानत खाते

१३॥) केराया मकान न०  
१३ हवीरपुरा बावत  
अगहन । ८३ हस्ते  
रामनिवाज सिंह

३०) वेतन माह जनवरी  
२७ रामकुमार जी का

५॥)॥ खहर थान १, २०  
गज x ४० " हस्ते  
रामकुमार

१॥) इका खर्च मेला दुर्गा  
कुड सकट मोचन  
आती जाती ।

३॥) तरकारी ओर चटनी  
का सामान ।

१॥३॥) दुहने वाला बन्धु  
अहीर का कल शाम  
तक कावेवाक छुट्टी दी

१३) पान १ ढोली

॥३॥) दो खाचा कोयर चरी  
गाय के लिये

२५) चावल एक बोरा तैल

२॥५ दर १०) मन

३५) कुल खर्च

---

११२॥३॥ कुल जमा ।

३५) कुल खर्च ।

---

७७३॥) श्री रोकड़वाकी

## याद रखो

बंधु अहीर गाय दुहन के काम से कल शाम को छुड़ा दिया गया।

आज सवेरे उसका नागा काटकर बाकी वेतन भिजवा दिया गया। लच्छन अहीर आज सवेरे से २५ मासिक पर गाय दुहने लगा।

रामनिवाजसिंह के जिम्मे अभी पूसका किराया बाकी है।

प्यारी बेट्टी ! रोजनामचे में रोज की तारीख में इसी तरह जमाखर्च लिखती जाओ और बाकी जगह में आगे के लिये याद रखने की जरूरी बातें भी लिख लिया करो इस तरह घर के काम में बड़ा सुभीता रहेगा। हिसाब किताब में कोई झगड़ा न पड़ेगा।

## ग्यारहवां पाठ

### गुड़ियों का खेल

गुड़िया रानी बही सयानी, बिटिया रानी की उस्तानी।  
आप न बोले, उसे बुलावे, आप न सीसे, उसे सिखावे ॥

प्यारी बेट्टी ! गुड़ियों का खेल वह खेल है जो सभी लड़कियां बिना सिखाये खेलती हैं। परन्तु यह जितना सहज जान पड़ता

है उतना नहीं है। पहली बात तो है गुड़ियों का बनाना, उनका चेहरा काटना, उनके अग अंग को सुडौल करना। यह काम तुम अपने किसी बड़े बूढ़े से सीखो। सारा काम चीथड़ों का है। पुराने कपड़े लत्ते और नये कपड़ों के कतरन गूब काम देते हैं। हाथों पावों के लिये कपड़ों का लपेटना तो सहज है। परन्तु मुह और आख सुई से बहुत सुन्दर काटना पड़ता है, इसका अभ्यास करना पडता है। तुमने मोल की गुड़िया ली तो उसमें तुम्हारी कौन सी बड़ाई रही। तुम्हारी गुड़िया और उनका सिंगार सब कुछ तुम्हारे हाथ का खेल होना चाहिये।

जब तुम गुड़ियां बना चुकीं तब उनके लिये कपड़े काटो और सीखो। कुरते, कुरतिया, टोपिया, बोटिया, साड़िया, लहंगे, चादर सभ कुछ बनानी पड़ेंगी। सबको ठिकानेसे, ढगसे, काटना पडेगा। काटना सीखने के लिये पहले कागज से अभ्यास करो। इस काम के लिये तुमको कैंची सुई डोरा यह तीन चीजें जरूर चाहियें। पहले कागज से अटकल कर लो तब कपड़ा काटो और कुरता कुरती मीयो। सीकर देखो कि पहले जो नाप तुमने लिये थे उस नाप से गुड़ियों को यह कपड़े ठीक उतरते हैं या नहीं। अगर ठीक नहीं उतरने। बड़े छोटे हुए तो दूसरे सीखो। जब तक ठीक न हो जाय, कभी हिम्मत न हारो। कोशिश किये जाओ।

जब तुमने गुड़िया के कपड़े मी लिये, तब आगे चलकर

गुड़ियों के बदन पर चुस्त पहिराने का काम रहा । बड़ी होशियारी से कपड़े पहनाओं जिसमें उनका पहिरावा देखकर सहेलिया तुम्हें झूहड़ न कहें ।

कपड़ों के सिवा गहने भी गुड़ियों को पहिराना चाहिये । यह गहने तुम झूठे गोटों से सहज में बना सकती हो । इसके लिये दो चार पैसों का सफेद या पीला, रुपहला या सुनहला गोटा मंगवा लो । इन्हीं गोटों से हाथ के कगन गले के कंठा और हंसुली और पावों के कड़े बना लो । तुम चाहो तो साड़ियों पर गोटों के किनारे टाँक कर साड़ियों को बड़ी कीमती बना सकती हो ।

जब गुड़ों और गुड़ियों को पहिरा उढाकर गहनों से सजाकर ठीक कर लो तब उनके लिये छोटे छोटे घर बनाओ । घरोंथे बनाना कठिन नहीं है । सरकंडे और मिट्टी का सारा खेल है । सरकंडों को गाड़ गाड़ कर दीवाल खड़ी करो । दरवाजा बनाओ सनई से सरफुलाई से भी यही काम निकल सकता है । भूसे के साथ या चोकर या धान की भूसी के साथ सनी अच्छी मिट्टी लेस कर बड़ी सुन्दर भीत बना सकती हो । इस तरह गुड़ियों के लिये भारी मगर बहुत सुन्दर हवेली तुम अपनी ही कारीगरी से बना सकती हो । जब घर सूख जाय तब उसे सफेद मिट्टी घोल कर पोत दो । और घर को गृप सजाओ । इसी घर के सामने एक खानदार चतूतरा और मैदान हो जिसमें गुड़ियों का दरवार होगा ।

तुम्हें इस बात का भी ब्याल रखना होगा कि गुड़ियों के मकान में क्या क्या हो। एक कमरा सोने के लिये। एक रसोई घर एक सामान रखने का भंडारा। एक नहाने बाने का। एक पाखाना। एक पुस्तकालय। और एक बैठक। यह सात कमरे तो जरूरी हैं। बाहर भीतर आने जाने को रास्ता जरूर रखना पड़ेगा आगन अच्छा लम्बा चौड़ा हो। देखो मकान हवादार बने। इसके सिवा ऊपर के मजिल में खुली छत भी हो। गरमियों में तो बाहर या खुली छत पर ही आराम मिलता है। इन सब बातों का ब्याल मकान बनाते समय ही रखना पड़ेगा। जब मकान छा लोगी तब तो गुड़िया ही उसके भीतर आ जा सकेगी। तुम तो उसे अच्छी तरह न देख सकोगी।

जब मकान तय्यार हो जाय तब एक मुहूर्त्त ठहराना होगा। नये मकान में कोई बिना गृहप्रवेश की रीति के नहीं जा सकता। किसी गुड़िया पुरोहित को जुला कर मुहूर्त्त पूछ कर उस मुहूर्त्त पर होम कराना होगा। फिर घर के भीतर प्रवेश होगा तब नये घर में विरादरी की ज्योनार होगी।

ज्योनार में क्या क्या चीजें बनेंगी इसका भी बन्दोबस्त करना पड़ेगा। हलुआ, पूरी, कचौरी, मिठाई, तरकारिया, रायने, अचार, मुख्वे, ताजे फल यह सब तो सब मित्रों पढ़ोसियों को खिलाना होगा। विरादरी और नातेदारों को तो रसोई भी जिमानी होगी। भला बतानो तो रसोई में क्या क्या बनाओगी। दो तीन



तरह की दालें, रोटिया, चावल यह तो मामूली चीजें हैं। कोरे बड़े, पकौड़िया कढी, मुंगौरिया, अमृतवरी, मीठे चावल, सीर, दो तीन तरह की खिचरी, दही बड़े, पन्ने के बड़े, चटनिया रसीले साग, सूखे साग, बैंगनी, रिकच, खंडरे, सभी बनने चाहियें।

अभी आज तो यह सब चीजें ब्रूठमूठ बन जायगी क्योंकि गुड़ियों की रसोई तो तुम्हीं बनाओगी और तुम्हें अभी सीखना है। हां, तुम्हारी माता मदद करेगी तब तो ज्योनार पूरी हो जायगी। खैर, देखा जायगा।

नित्य की बात ठहरी। गुड़ियों को आखिर खिलाना पिलाना तो रोज होगा। इसलिये अपनी मा से ठहरा कर ऐसा बन्दोवस्त करो कि एक कोई नयी चीज तुम से बराबर तीन दिनों तक बन-वावें। तीसरे दिन सारा काम तुम पर ही छोड़ दें और फिर चखें कि ठीक बना कि नहीं। इस तरह तीन तीन दिन में एक एक नया चीज बनाना सीख लो। इस तरह बीच के नागे आधे से ज्यादा मान लें तो एक बरस में तुम साठ चीजें बनाना सीख लोगी। और साठ चीजे तो शायद तुम्हारी माता भी बनाना न जानती होगी। भला, साठ नहीं, तो जितना कुछ वह जानती होगी तुम्हें छ महीने के भीतर तो गूब सिखा देगी। कुछ थोड़ी बहुत ज़रूरी बातें तो मैं ही इस पोथी में बताऊंगा। अभी आज तो गुड़ियों के खेल में ही बहुत बातें बतानी हैं।

जैसे तुम्हारा और भाइयों का श्री गणेश हुआ था जब पंडित जी ने पढ़ना लिखना शुरू कराया उसी तरह गुड़ियों का भी श्रीगणेश कराना होगा। इसमें भी ज्योनार होगी।

फिर गुरुजी के यहाँ गुड़िया पढ़ने जायंगी। पाठशाला लगेगी। खेल कूद भी होगा।

एक दिन गुड़ियों का व्याह भी रचाना होगा। तुम्हारी गुड़िया लड़का होगा और तुम्हारी सखी की गुड़िया लड़की होगी। तुम्हारी सखी से तुम से पहले ठहराव होगा।

जब सखी की लड़की से लड़के का व्याह तुम मजूर कर लोगी तब सखी तिलक भेजेगी। तुम्हारे लड़के का टीका सखी की ओर का पुरोहित आकर काढेगा। और एक पैसा नकद देगा तिलक की रस्म में अपने नातेदारों और मित्रों को बुलाना होगा।

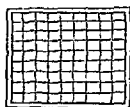
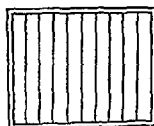
आगन में चौक पूरा जायगा। बेटी, क्या तुम्हें चौक पूरना आता है? नहीं! ओहो। यह तो अत्यन्त जरूरी बात है। यह तुम तुरन्त ही अपनी माता से सीखो। चाक पूरना है क्या? पहले आगन को रूय साफ झाड़ कर लीप डालो। फिर सूखी सिल पर चावल पीस डालो। और अलग रख लो। फिर हलदी पीस डालो। यह दोनों चूरन अलग अलग बरतनों में रखो। अब आगन सूख गया होगा। अगूठा तर्जनी और मध्यमा तीनों की चुटकी में एक चूरन लेकर जरा जरा सा इस तरह पर गिराती चलो कि

सफेद लकीर बन जाय। वस इतनी घात तो बहुत ज़रूरी है अब आगे घात यह रही कि तुम बनाओगी क्या।

तुमने पट्टा, पीढ़ा या चौका जरूर देखा होगा। पहले तुम सीधी चार लकीरों चूरन से पूर कर चौक बनाओ



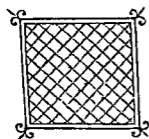
सीधा ठीक ठीक इसी तरह चौकोन बना लो। यही है चौक अब इसे जैसे चाहो वैसे फूल पत्तियों वेल बूटी बनाकर भीतर बाहर रचकर सजाओ। पहले सीधी लकीरों से सजाकर इस तरह डोरिया बनाओ। जब डोरिया की लकीरें सीधी बनने लगे तो चारखाना बनाओ। यह एक दूसरी लकीर को काटती हुई डोरिया है जिस से नन्हें नन्हें चौक बन जाते हैं।



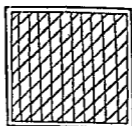
अब तिरछी लकीरों के डोरिये बनाकर, फिर उसके मुकाबले काटती

लकीरें बनाओ। इन्हें शकरपारे कहते हैं। यहां अब हम फूल पत्तियों वेल बूटों का भी कुछ नमूना देते हैं। धीरे-धीरे से तुम सीखोगी तो इन नमूनों की तो घात ही क्या है, तुम आप सैकड़ों तरह की फूल पत्तिया वेल बूटे उरह सकोगी।

वर्ग



शकरपारे



चौक पूर कर लडके को तिलक चढ़वा कर तुमने ज्योत्नार की, चलो तिलक चढ़ गया ।

अब ओर रस्मे होंगी । हल्दी, मटमगरा, मन्त्री पूजा, नहछ्छ नहान, वरात की निकासी, यहा तक तो तुम्हारे यहा होगा ।

फिर लडकी वाले के यहा भी पहले से मन्त्री पूजा तक हो चुका रहेगा । लडकी वाले वरात की आवभगत करने को अग वानी लेने आवेंगे । वरात को अपने दरवाजे पर लगावेंगे । दूल्हे को लडकी वालों की ओर से देत्रिया द्वार पर आकर परछेंगी । फिर गौरी गणेश की पूजा होगी । फिर वर की ओर से चढ़ावे चढेंगे । तब फिर मडप में चौक पर वर कन्या बैठाले जायगे । दोनों ओर के ब्राह्मण शाखोच्चार करेंगे, फिर कन्यादान होगा । फिर ज्योत्नार होगी । फिर दायज देकर वरात को कन्या वाले विदा करेंगे, दुलहिन भी साथ ही साथ विदा होगी ।

अब लडका ब्याह कर घर आया तो तुम्हारे यहा भी वर

कन्या का परछन होगा। फिर मोरी सेरवायी जायगी। ज्योनार होगी।

इसी तरह अपनी ओर की लड़की का भी व्याह कराना होगा।

बेटा भी पैदा होगा। नान्दी मुख श्राद्ध, छठी बरही अन्न प्राशन, मूंडन छेदन सब कुछ करना होगा। यह सब बातें तुम्हारी माता बतावेगी। घर घर इसकी रीतिया अलग अलग हैं।

## बारहवां पाठ

### कसरत

दुर्गे शक्ति प्रकाशिनि जय, दुर्गे शत्रु विनाशिनि जय ।  
दुर्गे बल बुधि दायिनि जय, दुर्गे विजय विधायिनि जय ॥

प्यारी बेटी ! हम लोगों के घरों में लुगाइया परदे में रहती हैं। घर के भीतर बहुत करके शुद्ध ताजी हवा नहीं मिलती। घूमने को मैदान कहा है ? अनेक घरों में तो जाड़ों में धूप के दर्शन नहीं होते। और जाड़ों में ही धूप चाहिये। ऐसे घरों में भी जो लुगाइया मेहनत करती हैं वह आराम से रहनेवालियों से ज्यादा अच्छी रहती हैं। फिर भी इतने कड़े परदे की जरूरत नहीं है। हमारे यहा परदे का रवाज कभी इतना कड़ा नहीं था। मुसल

मानों ने इसे हमारे देश में फैलाया है। यह मतलब कहने का नहीं है कि उन्होंने परदे का रवाज फैलाने का खास जतन किया हो। परन्तु यह हमारे यहाँ उनकी देखा देखी इतना बढ़ गया। कहीं कहीं मुसलमान हाकिम और कर्मचारी घुरे चालचलन के भी थे। उनके कारण भी परदे की जरूरत हुई।

हमारे यहाँ परदा होता तो सीता जी भगवान् रामचन्द्रजी के साथ वन में कैसे जातीं? इतने दिनों घरावर वन में कैसे रहतीं? भरत को समझाने के लिये वशिष्ठ जी ने जो सभा की थी, उसमें कोसल्या जी भी भरत को समझाने में शरीक थीं। परदे का रवाज उस समय में न था।

आज भी गंगा किनारे, और देवताओं के मन्दिरों में परदे का हम लोगों में कोई प्याल नहीं है, और न होने की कोई जरूरत है। परदे में बहुत ज्यादा रहने से लड़कियों और बहूओं का हियाव घट जाता है। डरपोक हो जाती हैं। छोटे आदमी उनके डरपोकपने से लाभ उठाते हैं।

यह सच है कि लडकपन में पिता, व्याह हो जाने पर पति और बुढापे में पुत्र रक्षा करते हैं, परन्तु यह लोग हर घडी रक्षा करने को कहा मौजूद रहते हैं? देखो सीता जी की रक्षा के लिए कोई नहीं रह गया था, तभी न रावण ने छल करके उनको हर लिया!

इसलिये धडका खुल जाने के लिये बाहर आना जाना,

मैदान और खुली हवा में घूमना ज़रूरी है। साथ ही अपने शरीर को बली और जी को हियाववाला बनाना चाहिये कि जब कोई रक्षक न मौजूद हो तब भी हिम्मत न हारे और अपने बल भर अपने प्राणों का मोह न करके अपनी रक्षा कर ले। ऐसी जरूरतें जीवन में कभी न कभी आ पड़ती हैं। जब राजपूत लोग हार कर मुसलमानों के हाथ रन में मारे गये, उनकी वीर नारियों ने अपने को मुसलमानों के अपवित्र हाथों से बचाया। कैसे ?

मुसलमानों के किले के भीतर घुसने के पहले ही वह जल मरीं।

हमारे देस की कन्याएं तो रन में पुरुषों से लड़ी हैं और बराबर विजय पायी हैं। कुमारी कन्याओं में दुर्गा का नाम किसने नहीं सुना है ? महादेवी दुर्गाजी ने बड़े भयंकर महा बलवान दैत्यों को रन में मारा है। उस समय उन की सवारी सिंह थी। जगन्माता सीता जी ने महिरावण को सेना समेत मार डाला और भगवान् रामचन्द्रजीकी मूर्छित दशा में उनकी रक्षा की। भगवती एकादशी ने मुर नामक दैत्य को मारा जब भगवान् विष्णु सो रहे थे। इसी तरह योगमायाने मधुकैटभ को मारा था। यह सभी कुआरी लड़कियों के पराक्रम नहीं हैं। सीताजीने जब महिरावण को सेना सहित संहारा तब कुआरी न थीं।

पर जब कुआरी थीं, तब क्या सीता जी बहुत बली थीं ? क्या फसरत करती थीं ?

हा, सीता जी के लडकपन की कथा सुनो। राजा जनक के पूजा घर में भगवान् शिव का वह पिनाक धनुष रखा था जिससे उन्होंने त्रिपुरासुर को मारा था। एक दिन माता ने सीता जी से कहा कि पिता जी का पूजाघर झाड़ बुहार कर लीप दो। माता सीता जी ने घर साफ करके धनुष हटाकर पूरा घर लीपा। फिर धनुष वहीं रख दिया। इस रखने में सीता जी ने धनुष को पहले से ज्यादा सभालकर भीत से लगाकर रखा।

रानी जी ने देखा तो चकित हुईं। राजाजनक जब पूजा करने आये तब धनुष हटाया हुआ देखा। पूजा घर रानी ही लीपती थीं। उन्होंने अचरज किया कि आज धनुष कैसे हटा। रानी जी से पूछा तो वह बोलीं कि आप की बेटी सीता ने हटाकर लीपा है। राजा को ओर भी अचंभा हुआ। सीता जी के बल को पहचाना। तब उन्होंने यह पक्का कर लिया कि जो इस धनुष को तोड़ेगा उसीसे सीता जी का ध्याह होगा।

जो कुआरी होने पर मेहनत कसरत न करेगी ब्याहे जाने पर घर गिरस्ती में क्या करेगी ?

हाल के लोगों में भी रानी दुर्गावती, झासी की रानी लक्ष्मी बाई रत्न में भारी भारी सेनापतियों और वीरों का मुकाबला करके नाम कर गयी हैं। अभी आजकल भी पहलवान राममूर्ति की तरह वीर-कन्या ताराबाई अपने कसरतों और खेलों के लिये प्रसिद्ध हो रही हैं।



तुमको मैं यह नहीं कहता कि पहलवानी करो। आरि लड़के भी तो कोई कोई पहलवान होते हैं, सभी पहलवान नहीं होते। इसलिये सभी लड़कियों को ताराबाई बनने की जरूरत नहीं है।

ऊधमवाले खेल या बहुत उपद्रवी कसरतें लड़कियों को नहीं करनी चाहियें। बहुत उछल कूदवाले खेल बहुत करके हानि पहुँचाते हैं। हम तुम्हें थोड़ी सी काम की कसरत बताते हैं।

सवेरे खाट पर से उठने के पहले ही खूब अंगड़ाई लो। दहना हाथ और धार्यी टांग पहले खूब तानो, फिर बाया हाथ और दहनी टांग खूब तानो। फिर दोनों हाथ जोड़ कर अपने सिंगने और दोनों पावें जोड़ कर अपने पैताने तानो फिर धीरे धीरे केवल कमर के बल हाथों और पावों को पहले की तरह ताने हुए बैठ जाओ। फिर खाट पर से उतरो और अपने ज़म्री काम करो।

हमने घर भर में ब्राइ देने और ब्राइने पोंछने का जो काम बताया है वह काम का काम है आर कसरत की कसरत है। जब झाड पोंछ चुको तब सीधी खड़ी हो जाओ। दोनों हाथों को दोनों बगल लटकने के रूप में तानो। मुट्टी कसी रहे। अब कमर के बल अपनी दहनी बगल जितना झुक सको उतना झुको। दहना हाथ नीचे जायगा पर तना हुआ जाय। बाया हाथ ओर कधा ऊपर को उठेगा पर खूब तना रहे। फिर धीरे धीरे सीधी हो जाओ

जैसे पहले थीं। फिर बायें कंधे और हाथ को नीचे तना हुआ रखते हुए बायीं बगल में कमर के बल झुको। यह पहली क्रिया का ठीक उलटा है। दहना कंधा और हाथ ऊपर को जायगा, पर तना रहे। फिर धीरे धीरे सीधी हो जाओ, जैसे पहलं थीं। इतनी कुल क्रिया को एक गिनो। इसतरह पहले दिन चार पांच बार करो, फिर रोज एक एक बार बढ़ाती जाओ यहा तक कि तीस चालीस बार रोज करके भी तुम्हें थकान न आवे।

घौका बासन करना भी व्यायाम है।

चक्की पीसना बड़ा जरूरी व्यायाम है। जो लड़किया

नित्य नियम से चक्की पीसती हैं उनको आगे चल कर बच्चा पैदा होने में कष्ट नहीं होता। जिसके घर चक्की न हो उसे चाहिये कि अपने माता पिता से कह कर एक अच्छी चक्की मगवाएँ और पीसना सीखे। मसाला हल्दी बहुत बारीक पीसना भी व्यायाम है सही, पर वह छोटी लड़कियों के लिये। बड़ी लड़कियों को चक्की पीसना चाहिये।

छोटी लड़किया इस तरह यह कसरत सीखें। पहले अनाज पछोरना और चालना या आटे का छानना सीख। फिर दाल दलना सीखें। इसके लिये पत्थर की दलेती रखनी होगी। जब दलने का अच्छा अभ्यास हो जाय तब ऊसली में धान या जौ कूटना सीखें। इस में रतून मेहनत पडती है। इन कामों को इतनी

मेहनत से करे कि पसीना आ जाय। चक्की पीसना सब से ज़रूरी काम है और सब से भारी मेहनत का काम है। यह बल हो जाने पर करना चाहिये।

प्यारी बेटा ! तुम यह अपना कायदा बना लो कि यह सारे काम हमी करेंगी। शायद मजूरनी तुम्हें न करने दे। वह डरे कि मुझे मजूरी न मिलेगी। परन्तु तुम इस बात की परवाह न करो। तुम उससे काम छीन कर करो। वह न सिखावे तो माँ से सीख लो। जब तक मजूरिन तुम्हें सिखावे तब तक की उसे दुनी मजूरी दो तो कोई हरज नहीं है।

यह सब घर के काम हैं और कसरत भी हैं। घर गिरस्ती में यह काम अपने हाथों कर लेने से चार पैसे बचते भी हैं, कसरत भी होती है, और कोई चीज खराब भी नहीं होती। तेहरा फायदा है। इन सब के साथ वह कमरवाली कसरत जो हमने बतलायी बहुत ज़रूरी है।

बागवानी करना, मिट्टी खोदना पौधे लगाना, पौधोंको अपने हाथ से पानी लाकर सींचना यह घर बैठे का अच्छा व्यायाम है।

अगर कोई नदी या तालाब पास हो, दो तीन मील पर हो तो पास ही समझो, वहाँ जाकर रोज नहाया करो और तैरना भी सीखो। जब तैरना आ जाय तो रोज तैरना भी बहुत अच्छा स्वाभाविक व्यायाम है।

दड, मुगदल, बैठक, या गेंद वल्ला आदि उजड़ु अस्वामात्रिक ओर मरदो के लायक कसरत हैं। वेष्टियों के लिये यह कसरत अन्धे नहीं हैं। जिनको गिरम्ती नहीं करनी है, पहलवानी कर्नी है, वह करें। लडकी का काम गिरस्ती है, पहलवानी नहीं।

## तेरहवाँ पाठ

कपास, धुनकी, पिउनी

साधु चरित सुभ सरिस कपासू।

निरस विसद गुन मय फल जासू ॥

प्यारी वेष्टी ! तुम जो यह कपडे पहने हो सूत के चुने हैं। ओर यह सूत रुई से कतकर तग्यार हुआ था। रुई की पिउनियाँ बनी थीं। यह रुई कपास से निकाली गयी थी। यह कपास क्या है ?

असाढ में जत्र मेंह वरसने लगता है तभी अगहनियाँ कपास पो देते हैं। अगहन में पीले या सफेद फूल लगते हैं और कपास की ढोढियाँ या फल लग जाते हैं। पकने पर यह फल फट जाते हैं और रुई के सफेद रेशे दीखने लगते हैं। जत्र रुई खूब पक जाती है तब उसे चुन लिया जाता है। फिर उसे एक अठवारासे लेकर पारसभरतक सूखने देते हैं। फिर सूखने पर गाँववाले उसे

ओटनेकी चरखीमें लगा लगाकर बीज और रूई अलग कर लेते हैं। बीज विनौला है जिसका तेल खाया जाता है और खली वैल को खिलाते हैं। अच्छी रूई तौलमें ज़्यादा से ज़्यादा एक तिहाई निकलती है। दो तिहाई या अधिक विनौला निकलता है।

आजकल ओटनेका काम कल से लेते हैं। सब जगह से कपास जमा करके एक कारखानेमें मशीन से ओटवाते हैं। थोड़ेसे मजूरे मिलकर हजारों मन ओटते हैं। मजूरों को आठ आना रोज मिलता है। पर इस तरह देहात के मजूरों और किसानों का बड़ा नुकसान होता है। वह धी की तरह ताकत देनेवाला तेल नहीं पाते उनके वैल खली नहीं पाते और साल में छ महीने बेकार रहनेवाले किसानों की मजूरी मारी जाती है।

फिर वह रूई धुनने और कतने के लिये पुतली घरमें जाती है। वहाँ भी थोड़े से मजूर मनोसूत कातते हैं। इससे भी सालमें छ महीने बेकार रहनेवाले किसानों की मजूरी मारी जाती है और धुनियों का रोजगार मारा जाता है। उनके घर की देवियाँ जो काततीं तो उनके नमक मसाला तेलका रोजका खर्च ओग तीज तेवहारका खर्च निकल आता।

फिर यही सूत बुनने के लिये पुतली घरोंमें जाता है। इससे देहातके कोरियों जुलाहोंका बड़ा नुकसान होता है। वह जो थोड़ा बहुत काम करते और मजूरी पाते वह सब बड़े बड़े पुतली घरों के मालिकोंका धन बढ़ानेमें लगता है। जो पुतली

घर का बुना कपड़ा खरीदते हैं और पहनते हैं वह अपने देश के भाइयों बहिनोंका नुकसान करते हैं और अमीरोको वह पैसा दे डालते हैं जो गरीबोंका पेट पालता ।

इसीलिये जो लोग देशकी भलाई चाहते हैं वह कपासकी खेती करते हैं, खुद ही कपास को ओटते या ओटवाते हैं, रई धुनक लेते हैं या धुनका लेते हैं, फिर पिउनी बनाकर खुद कातते हैं और दूसरे भाई बहिनोंसे कतवाते हैं । जब सूत तय्यार हो जाता है तब कपड़े आप बुन लेते हैं या बुनवा लेते हैं । कपड़ा सभी को चाहिये, इसलिये सबसे ज्यादा सुभीता इसीमें है कि जैसे अपने खेत का उपजा हम खाते हैं वैसे ही अपने खेतका उपजा हम पहनें भी ।

ओटना किसे कहते हैं ? कपासमें से रई और बीज को अलगा देना । यह काम तुम हाथ से भी कर सकती हो, पर इसमें धेर लगेगी । काम कम होगा मेहनत ज्यादा लगेगी । चरखी मिलना मुशकिल नहीं है । पहले ढोंढियोंको सुरा लो । एक अठार म सूतकर ओटने लायक हो जायंगी । फिर अपनी मातासे चरखी में ओटना सीख लो ।

जब तुमने रई अलग करली ओर बिनौला अलग, तब फिर रई को सूखने के लिये फैला दो और बिनौला जब ज्यादा बन्दुर जाय तो तेलीसे उसका तेल पेरवा लो । इसका तेल इतना अच्छा होता है कि लोग घी में मिला देते हैं ।

जब तक में रुई सूख रही है तब तकमें अपने लिये एक धुनकी बना लो। बाँस की पतली फलठी डेढ़ दो हाथ लम्बी लो। मूँज लेकर उसमें दो चीरे करो और दोनों को सुतली की तरह बट डालो। अब फलठी के एक किनारे पर एक छोर बाँध लो। फलठी को धनुर्ही की तरह नवाकर दूसरे सिरे का फदा फंसाकर ज़रा देखो कि धनुर्ही सूब कसी है या नहीं। मूँजको खींचकर छोड़ो तो भन्नाती आवाज न दे तो और कसो। आवाज देने लगे तब ठीक समझो। अब धुनकी बन गयी।

रुई सूख गयी है। देख लो। अब एक चट्टाई पर धुनकी और रुई लेकर बैठो। यह ऐसी जगह हो जहाँ हवा झोंका न मारती हो। रुई उड़ न जाये।

अब थोड़ी सी रुई दोनों हाथोंकी चुटकियों से थामकर रेडो अलगाने के लिये तूमो। जो खर कतवार पत्तियाँ बीज के टुकड़े रुई में पड़े हों उन्हें सूब साफ करो। इसमें देर लगे तो कोई हर्ज नहीं जितना ही रुई को तूमोगी उतना ही धुननेमें और कातनेमें सुभीता होगा। अच्छी तरह तूमना आधे धुननेके बराबर है।

जब रुई तुम गयी तब थोड़ी तुमी रुई अलग लेकर उसके ऊपर धुनकी की डोरी पड़ने दो। बायें हाथमें धुनकी के बीचका भाग थाम लो और दहने हाथकी चुटकी से डोरी अपनी ओर खींचकर छोड़ो। ऐसा करने से कुछ रुई खिंचकर त्रिसर जायगी, कुछ लपट जायगी। बार बार खींच खींचकर छोड़ने से

रुई के रेशे ज्यादा अलग हो जायगे। जब रुई लपट जाय तो डोरी को रुई से ऊपर उठाकर कुछ देर रखाचते छोड़ते रहो तो कुछ रुई छुट जायगी, फिर उलटी ओर खींचो और छोड़ो तो बाकी रुई छुट जायगी, इसीको धुनना कहते हैं।

जब रुई अच्छी तरह धुन जाय तो सब ओर से बटोर कर रख लो। बॉस की एक कमची तुमको बटोरनेके लिये भी चाहिये। उसी कमची से सुराते समय रुई को पीट भी दिया करो। इससे उसकी बहुत सी मैल नीचे गिर जायगी।

अब पिउनी बनाने की रीति सीखो। सजा बीते की एक सरफुलाई लो या कोई चिकनी लकड़ी इतनी ही बड़ी पेसी लो जो एक ओर तो मोटी हो और दूसरी ओर धीरे धीरे पतली होती जाय। अब थोड़ी रुई लेकर लगभग छ अगुल लम्बाई चोड़ाई में बिछाओ अब।

मोटे सिरे से बायें हाथ में वह लकड़ी लेकर पतले सिरे को रुई की पहल पर अपनी ओर के किनारे को छूते हुए पेसा लगाओ कि पतला सिरा दहने किनारे से कुछ निकला रहे। अब दहने हाथ से इसी लकड़ी पर रुई लपेटते हुए दूसरे किनारे तक बेल जाओ कि सारी रुई उस लकड़ी पर लिपट कर एक पोपली बस्ती हो जाय। अब उस रुई लिपटी हुई लकड़ी को फिर पहली जगह में लाकर बेलो। पेसा दोतीन बार इसलिये करो कि रुई जरा बँठ जाय। अब लिपटी हुई रुई का भाग दहनी मुट्टी में लेकर पतले



सिरे की ओर धीरे से खसकाओ तो सहज ही रुई लकड़ी पर से उतर आवेगी। इसी पोपली बत्ती सी रुई को "पिउनी" कहते हैं। लोग "पूनी" भी लिखते हैं।

इस पूनी को बायें हाथ में लो ओर चुटकी में एक सिरा थामो। अब दाहने हाथ की चुटकी से कुछ रेशे पकड़कर खींचती ओर बटती चलो। देखो सूत तय्यार हो जाता है। परन्तु हाथ से बहुत देर लगती है। तकली पर इससे जल्दी काम होता है। चरखेपर तकली से भी ज्यादा जल्दी काम होगा।

इनकी चर्चा अब ले पाठ में करूंगा।

## चौदहवां पाठ

### तकली और चरखा

निज उपजायी खायजो रोटी, निज काती तन धरै लँगोटी।  
रेत जु देत कपास अनाजू, कहौ कहा पुनि ताहि स्वराजू।

एक पैसे के बीच में छेद करवा के उसमें छाते की तीली का एक टुकड़ा जो तेरह अंगुल लम्बा हो इस तरह लगवा लो कि एक ओर अंगुल भर निकला रहे और दूसरी ओर चारह अंगुल निकला रहे। लवी ओर नोकपर जरासा मोडवाकर अंकुसीसा

बनवालो। तकली तय्यार हो गयी। अब बायें हाथ की चुटकी में पिउनी थामो और दाहिनी चुटकी से कुछ रेशे बटकर एक विलस्त सूत निकाल लो। अब यही सूत, या यह न बने तो कोई बटा सूत डेढ विलस्त दो विलस्त लेकर तकली में पैसे के पास कई फेरे लपेटकर फसा दो, फिर लपेटते हुए सिरि की अकुसी में से चार पाँच अगुल ऊपर निकाल लो। अब बायीं चुटकी में पूनी लेकर उसके सिरि में इस निकले हुए सूत का सिरा मिलाकर चुटकी में थाम लो और दाहने हाथ में तकली की बड़ी डाँडी आधेपर विचली अगुली और अगूठे से थामकर फिरकी घुमाकर छोड़ दो कि अपने भारपर घूमे। अब दाहनी चुटकी से धीरे धीरे पूनी से रूँ के रेशे जरा जरा खींचते और छोड़ते जाओ साथ ही अगुली पर बटता हुआ सूत टिका भी रहे। सूत बटता भी जायगा और तकली उसे खींचती भी जायगी। जब फिरकी थमने लगे तो फिर घुमाकर सब क्रिया तबतक करते जाओ जब तक लपेटने लायक हाथ दो हाथ न बट जाय। फिर उम्नी पैसे के पाम गाजर के रूप में लपेट लो, ऐसा कि चार अगुल अकुसी के बाहर बचजाय। फिर उसी तरह कातती और लपेटती चलो।

तकली पर कातने का ढग मैंने जो अभी बताया है किसी जानने वाले से पूछा तो हाथ से मदद करके ओर भी सहज में सिखा देगा। तकली से सूत कातना बहुत सुभीते का काम है। पिउनी और तकली लपेटकर एक कागज के पुलिन्डे में लिये चल

सकनी हो । जब गौ मिले झट खोल कर कातने लगे । किसी से बातें करनी हों करती जाओ ओर कातती चलो । कोई पढ़कर सुना रहा है, सुनती चलो कातती चलो । पहाड़े याद कर रही हो, कातती चलो । राह चलते भी तकली पर कात सकते हैं । यह सभी आराम तकली में है । परन्तु जल्दी कातना हो ओर ज्यादा कातना हो तो चरखे पर ही कातने में सुभीता है ।

तकली में एक सीधा तकुआ है और पैसे का दिमरका बनाया गया है । सो, तकली में एक तकुआ है और एक दिमरका । उसके मुंहपर जो सूत फसाने को अंकुसी बनी है उसकी जरूरत चरखे में नहीं है । चरखे में तकुआ सीधा और नोकदार होता है । हम तकली को चुटकी के बल नचाते हैं ओर दहनी तर्जनी से पिउनी से सूत को बटते हुए खींचते हैं । चरखे में तकुआ चरखे के बल से नाचता है । चरखा चलाता है दहना हाथ । यहा पिउनी से दहनी तर्जनी बटते हुए सूत नहीं खींचती बल्कि चरखे में पिउनी थामने वाला हाथ आप ही पिउनी खींचते हुए हटता जाता है । चरखे में तकुआ दिमरका के सिवा बाकी सभी भाग तकुए को घुमाने के लिये है । मुठिया थामने को है । माल उस मोटे डोरे का नाम है जो बड़े चक्के पर से तकुएपर होकर माला की तरह घूम गया है यही माल तकुए को घुमाता है । तकुए को जिसमें पहनाकर स्थिर रखते हैं चमड़े के दो टुकड़े हैं जो काठकी खूंटियों में कसे हुए हैं । इन चमड़े

के टुकड़ों को चमरख कहते हैं। चमरख के भीतर तकूप को आसानी से चलना चाहिये।

अगर तुमने तकली पर कातना सीखा रखा है तो चरखे पर तुम्हें सहज ही आ जायगा। चरखेपर जल्दी जल्दी कात सकते हैं। यदि तकलीपर कोई तेज से तेज कातनेवाला घटे में ८ गज कात लेगा तो चरखेपर सातसौ गज कात लेगा। चरखेपर इस हिसाब से सात गुना तेज काम हो सकेगा। जो लोग अपने बचे समय में अधिक से अधिक मजूरी से लाभ उठाना चाहते हैं वह चरखा कातें। जो लोग इधर उधर से बचे समय या परदेस में या चलते फिरते अपने समय और अपने हाथों को काम में लाना चाहते हैं वह तकलीपर कातें।

इस तकली या चरखे के सूत को कैसे उतारना चाहिये। यह बड़े कामकी बात है, यह बात अच्छी तरह से समझी नहीं तो सारा कना कताया निकम्मा हो जाता है। उतारने को तो लोग अपने हाथपर ही उतार लेते हैं परन्तु ये नाप जोख बेढंग उतारने से जुलाहे के पास वह सूत जाकर बहुत कुछ उलझकर नष्ट हो जाता है। इसलिये सब लोगों को एक ही कायदा धरतना चाहिये। यह एक कायदा तुमको मैं यहाँ बताता हूँ।

या तो मुठिया और खमे के बीच एक परेता लगवा लो या अलग ही परेता बनवालो। यह गोल होना चाहिये और इसका घेरा या लपेट तीन हाथका होना चाहिये।

इसीपर कहीं निशान करके सूत लपेटो । गिनते जाओ । अस्सी फेरे हो जाय तो एक फंदा ४ इस का लगा दो । फंदे के भीतर वह अस्सी फेरे आ जायं । दूसरा अस्सी हो जाय तो पहले फंदे के नीचे वाला डोरा उ और ऊपर वाला डोरा नीचे ले जाओ । यह दूसरा फंदा हुआ इस तरह के सात फंदे जब हो जायं तो सातवें पर बांध दो । सूत को काट कर अन्तिम फंदे के पास बाँध कई फेरे करके दो कि देखते ही पता लग जाय ।

हर फेरा डेढ़ गज का है । अस्सी फेरे एक सौ बीस गज हुए और सात लच्छिया कुल ८४० गज की हुईं । ८४० गज एक अट्टी या किरची हुई । एक पौंड में ऐसी ऐसी जितनी विचियां एक मेल के सूतों की चढ़ें उतना ही सूतों का नम्बर हुआ जैसे एक मेल के सूत की बीस किरचियाँ एक पौंड के बरा हों तो सूत बीस नम्बर का था । मोटी रीति से पौंड आध सेर होता है । पर यह मोटा हिसाब है ।

वारीक हिसाब करना हो और सूत का नम्बर निकालना तो सुनारों का या जौहरियों का तौलने का एक काटा और रूप अठन्नी, चादी की चवन्नी, चादी की दुअन्नी, उस का आ चौथाई, अष्टमाश षोडशांश तरु का घाट कम से कम रख पड़ेगा । दुअन्नी के तोल के बारबर एक दो परला चौरसू कागज कैंची से काट लो । हर एक पर्त चाँदी की इकन्नी २

होगा । इसी तरह दुअग्री के तोल के बराबर एक चौपर्त्ता चौखूटा कागज काट लो । हर पर्त्त चादी की अधग्रीभर होगा । इसी तरह आठपर्त्ता कागज तोलोगी तो एक एक पर्त्त चादी के पैसे भर होगा । इसी तरह धेले और छद्राम या चौथाई पैसे तक के वाट बना लो । वस तुम्हारे सत्र वाट बन गये । इन कागज के टुकड़ों को छोटा छोटा चौपर्त्त कर इनपर इनका घजन वारीक अक्षरों में वारीक निय से लिख कर रख लो ।

### थोड़े सूत का मोटा हिसाब

अब जिस सूत के नमूने का नम्बर मोटी रीति से निकालना हो अपने तीन हाथ के घेरेवाले परते पर से १४ फेरे अर्थात् २१ गज लेकर तोल लो ।

रुपया भर	ठहरे तो १ न०
अठग्री भर	” ” २ न०
छअग्री भर	” ” ३ न०
चवग्री भर	” ” ४ न०
दुअग्री भर	” ” ८ न०
—   से कुछ ज्यादा	” ” ९ न०
—   से कुछ कम	” ” १० न०
—   से कुछ ज्यादा	” ” ११ न०
—   से कुछ कम	” ” १२ न०
—  भर	” ” १३ न०

इसीपर कहीं निशान करके सूत लपेटो । फंदा गिनते जाओ । अस्सी फेरे हो जायं तो एक फंदा ४ इस तरह का लगा दो । फंदे के भीतर वह अस्सी फेरे आ जायं । जब दूसरा अस्सी हो जाय तो पहले फंदे के नीचे वाला डोरा ऊपर और ऊपर वाला डोरा नीचे ले जाओ । यह दूसरा फंदा हुआ । इस तरह के सात फंदे जब हो जायं तो सातवें पर बाध दो और सूत को काट कर अन्तिम फंदे के पास बाँध कई फेरे करके बाध दो कि देखते ही पता लग जाय ।

हर फेरा डेढ़ गज का है । अस्सी फेरे एक सौ बीस गज के बराबर हुए और सात लच्छियाँ कुल ८४० गज की हुईं । ८४० गज के सूत का एक अट्टी या किरची हुई । एक पाँड में ऐसी ऐसी जितनी किरचियाँ एक मेल के सूतों की चढ़ें उतना ही सूतों का नम्बर हुआ । जैसे एक मेल के सूत की बीस किरचियाँ एक पाँड के बराबर हों तो सूत बीस नम्बर का था । मोटी रीति से पाँड आध सेर का होता है । पर यह मोटा हिसाब है ।

बारीक हिसाब करना हो और सूत का नम्बर निकालना हो तो सुनारों का या जौहरियों का तौलने का एक काटा और रुपये, अठन्नी, चादी की चवन्नी, चादी की दुअन्नी, उस का आधा चौथाई, अष्टमाश पौड़शाश तरु का बाट कम से कम रखना पड़ेगा । दुअन्नी के तोल के बराबर एक दो परला चौसूटा कागज कैंची से काट लो । हर एक पर्त चाँदी की इकन्नी भर

हिसाब दिया गया है उसे इस तरह याद करलो—

दो सौ सोलह हाथ नम्बरी सूत नाप ले लीजे,

तौल रूपये और अंश से सब छद्म का लीजे ।

बारह सौ अस्सी का कीजे छद्मचियों से भाग,

सूत का नम्बर आता है इससे जवाब वे दाग ।\*

तुम्हारे सुभीते के लिये नीचे का नक्शा भी दिया जाता है ।

हिसाब भी न लगाओ । तौलकर देखो कौन नम्बर है । ४० नम्बर

तक हिसाब लगाने की जरूरत नहीं है । इससे ऊपर का नम्बर

आवे तो लगाओ

१०८ गज का तौल	नम्बर	१०८ गज का तौल	नम्बर
१]	५	≡]	२१
-]	६	≡]	२२ २३
≡]	७	≡]	२४ २५
≡]	८	≡]	२६ २७
-]	९	≡]	२८ २९-३०
]	१०	६४ या ≡]	४०

\*छद्मचियों के सुभीते के लिये यह हिसाब बताया है । इसमें ज्यादा ठीक हिसाब है "पच लग घटा भटोतर सै घटा



८) से कम	”	”	१४ न०
८) से ज्यादा	”	”	१५ न०
८) भर	”	”	१६ न०
८) से कम	”	”	१७ न०
८) से ज्यादा	”	”	१८—१९ न०
८) भर	”	”	२०—२१ न०
८) से कम	”	”	२२—२६ न०
८) से ज्यादा	”	”	२७—३१ न०
८) भर	”	”	३२ न०

ऊपर का मोटा हिसाब है। बहुत बारीक सूत बहुत ऊबे नम्बर का होगा। ऊपर दिये हुए लेखे से नम्बर में भारी भूल हो जायंगी। इसलिये बारीक सूत का औसत नम्बर बिलकुल ठीक ठीक जानना हो तो ७२ फेरा या १०८ गज सूत तौल डालो। जितना तौल ठहरे सब के छद्दाम या चौथाई पैसे बना डालो। जो अक आवे उस अंक से १२८० का भाग दो। उत्तर नम्बर है। ३०० नम्बर तक यह हिसाब बिलकुल ठीक रहेगा। जैसे तुमने १०८ गज सूत तौला तो दुअन्नी भर और ३ छद्दाम ठहरा अर्थात् ३५ छद्दाम। ३५ से १२८० का भाग देने से ४० आया। अतः सूत का नम्बर ३७ है।

यह तो तुम्हें याद होगा कि दो हाथ का एक नम्बरी गज होता है। ७२ फेरों में १०८ गज या २१६ हाथ हुए ऊपर जो

हिसाब दिया गया है उसे इस तरह याद करलो—

दो सौ मोलह हाथ नम्बरी सूत नाप ले लीजे,  
तौल रूपये और अश से सब छदाम का लीजे ।  
बारह सौ अस्सी का कीजे छदमचियों से भाग,  
सूत का नम्बर आता है इससे जवाब वे दाग ।\*

तुम्हारे सुभीते के लिये नीचे का नक्शा भी दिया जाता है ।  
हिसाब भी न लगाओ । तौलकर देखो कौन नम्बर है । ४० नम्बर  
तक हिसाब लगाने की जरूरत नहीं है । इससे ऊपर का नम्बर  
आवे तो लगाओ

१०८ गज का तौल	नम्बर	१०८ गज का तौल	नम्बर
१)	५	≡	२१
-	६	≡	२२ २३
≡	७	≡	२४ २५
≡	८	≡	२६ २७
-)	९	≡	२८ २९-३०
)	१०	६४ या ≡)	४०

\*लड़कियों के सुभीते के लिये यह हिसाब बताया है । इसमें भी  
ज्याना ठीक हिसाब है “पच हग घटा अठोतर से घटा यही सूत का नम्बर

८) से कम	" "	१४ नं०
८) से ज्यादा	" "	१५ नं०
८) भर	" "	१६ नं०
८) से कम	" "	१७ नं०
८) से ज्यादा	" "	१८—१९ नं०
८) भर	" "	२०—२१ नं०
८) से कम	" "	२२—२६ नं०
८) से ज्यादा	" "	२७—३१ नं०
८) भर	" "	३२ नं०

ऊपर का मोटा हिसाब है। बहुत बारीक सूता बहुत ऊंचे नम्बर का होगा। ऊपर दिये हुए लेखे से नम्बर में भारी भूल हो जायगी। इसलिये बारीक सूत का औसत नम्बर बिलकुल ठीक ठीक जानना हो तो ७२ फेरा या १०८ गज सूत तौल डालो। जितना तौल ठहरे सब के छदाम या चौथाई पैसे बना डालो। जो अंक आवे उस अंक से १२८० का भाग दो। उत्तर नम्बर है। ३०० नम्बर तक यह हिसाब बिलकुल ठीक रहेगा। जैसे तुमने १०८ गज सूत तौला तो दुअन्नी भर और ३ छदाम ठहरा अर्थात् ३५ छदाम। ३५ से १२८० का भाग देने से ४० आया। अतः सूत का नम्बर ३७ है।

यह तो तुम्हें याद होगा कि दो हाथ का एक नम्बरी गज होता है। ७२ फेरों में १०८ गज या २१६ हाथ हुए ऊपर जो

जैसे अनाज कटता है, दंवता है, ओसाया जाता है, पछोरा जाता है, कूटा जाता है, पीसा जाता है, पानी से मिलाया और पकाया जाता है, यह मजूरी घरकी घरमें रहती है, अपने देम से बाहर नहीं जाती, उसी तरह कपास लोड़ा जाता है, सुखाया और ओटा जाता है, रुई धुनी जाती है, पिउनी बनती है, कतती है, सूत बुना जाता है। यह सारा काम इसी देश में जब पहले होता था तब सब लोग खुशहाल थे, घरकत थी, धन था। जजसे यह सब मजूरी विदेशी करने लगे और हम विदेशी कपड़े मोल लेकर पहनने लगे तबसे हमलोग दरिद्र हो गये। यह सारी मजूरी हमारे घर हमारे देसमें होनी चाहिये, और हमें अपने ही बनाये कपड़े पहनने चाहियें।

## पंद्रहवां पाठ

### सूत के काम की बातें

घमरख कम रख सोझ तकु तेल राळ मळ माल,

बट हट उलटि लपेट दूढ चरखा सीधी चाल।

प्यारी बेटी ! पहले पहल सूत का काम जब आदमी सीखना चाहे तो उसको बतानेवाले की जरूरत पडती है। पोथी से कोई हाथ का काम सीख नहीं सकता। इसकिये अगेर

१०८ गज का तौल	नम्बर	१०८ गज का तौल	नम्बर
≡	११	२८ या -	४६
≡	१२	२४ या -	५४
≡	१३	२० या -	६४
≡	१४	१६ या -	८०
≡	१५	१२ या -	१०७
≡	१६	८ या -	१६०
≡	१७	४ या -	३२०
≡	१८	२ या -	६४०
≡	१९		
≡	२०		

प्यारी बेटी ! सूत कातना हर कन्या का हरदेवी का धर्म है। पराये देश के कते सूत का कपड़ा पहनना और बाजार से मोल लेकर भात या रोटी खाना बराबर है। जैसे तुम्हारे खेत से ही भोजन आता है, वैसे तुम्हारे खेत से ही कपड़े भी आवें।

ही" ५X छम्याई गर्जा में १०८X तोल रुपयों में, परन्तु घासक सूत का ठीक उत्तर पाने के लिये पूरे ८४० गज अर्थात् एक भट्टी किराई तौलना चाहिये। काटा भी जीहरिया का हो।

जैसे अनाज कटता है, दंवता है, ओसाया जाता है, पछोरा जाता है, कूटा जाता है, पीसा जाता है, पानी से मिलाया और पकाया जाता है, यह मजूरी घरकी घरमें रहती है, अपने देस से बाहर नहीं जाती, उसी तरह कपास लोढ़ा जाता है, सुखाया और ओटा जाता है, रुई धुनी जाती है, पिउनी बनती है, कतती है, सूत घुना जाता है। यह सारा काम इसी देश में जब पहले होता था तब सब लोग खुशहाल थे, बरकत थी, धन था। जयसे यह सब मजूरी विदेशी करने लगे और हम विदेशी कपड़े मोल लेकर पहनने लगे तबसे हमलोग दरिद्र हो गये। यह सारी मजूरी हमारे घर हमारे देसमें होनी चाहिये, और हमें अपने ही बनाये कपड़े पहनने चाहियें।

## पंद्रहवां पाठ

### सूत के काम की बातें

घमरख कम रख सोझ तक्रु तेल राल मल माल,

बट हट चलटि लपेट दृढ चरखा सीधी चाल।

प्यारी बेटी ! पहले पहल सूत का काम जब आदमी सीखना चाहे तो उसको बतानेवाले की जरूरत पड़ती है। पोथी से कोई हाथ का काम सीख नहीं सकता। इसलिये ओटना धुना,

पिउनी बनाना और कातना यह सब काम किसी न किसी से सीखना चाहिये । जब आ जाय तब अभ्यास करते करते आदमी के हाथ से अच्छा काम निकलने लगता है ।

### माल की देखभाल

राल और तेल बराबर मिलाकर कोयले की आँच पर किसी मिट्टी के बरतन में पेसा पकाओ कि दोनों गलकर एक हो जाय । इसे जतन से रख लो । जब माल बनानी हो तब चरखे की पूरी लम्बाई की तिगुनी सूत की घड़ी पतली डोरी लेकर उसके दोनों सिरे भीत की दो गूट्टियों में पेसा बांधो कि डोरी तनी रहे । अब एक खदर के चौपरते चौथडे के बीच पकी राल लेकर डोरी में मँजो । पेसा मँजो कि राल डोरी में पतली और बराबर लगे । जब राल अच्छी तरह लग चुके तब डोरी को तीन चार दिन के लिये छोड़ दो कि अपने आप सूखे । चौथे दिन यह माल चरखे पर लगा लो । माल किस तरह बाधी और है, कौनसी सीधी है, कौन उलटी यह सब बातें से सीख लो ।

### श्रीर चमरस

चमरख मू  
उसके बाद  
होती । चमरख

वनी हुई सबसे  
की चमरख  
दीला

इसलिये कि तकुआ आगे पीछे न खसके, एक ही जगह घूमता रहे, दिगारकादार तकुआ ठीक जगह पर लगा लो। अब अंगुल भर चौड़ी और चार अंगुल लंबी खहर की दो चिट्टें लेकर अलग अलग बबूल के भींगे गोंद में रूब लपेट लो। फिर भीतर की ओर चमरख के एक तरफ एक पट्टी का सिरा तकुपपर चपका दो और चलते चरखे में जिस बल तकुआ घूमता है उसी बल यह पट्टी कसकर लपेट दो। यह चमरख के न तो इतने पास हो कि रगड़ से तकुआ न चल सके और न इतनी दूर हो कि तकुआ आगे पीछे खसके। इसी तरह भीतर की ओर दूसरी चमरख के पास भी पट्टी लपेट दो। अब इसे एक दिन सूखने के लिये छोड़ दो।

दूसरे दिन चमरखों के छेद में एक एक बूद तेल डालो, चरखे का घड़ा चक्कर जिन छेदों में से होकर चलता है उन में भी दो दो बूद तेल डाल दो। फिर माल लगाकर चलाओ। तकुए को अपनी जगह में बिना आवाज किये घूमना चाहिये।

तकुआ जभी तुम्हारे हाथ में आये चाहिये कि तकुआ ठीक सीधा है या नहीं रोटी घेलने के पत्थर के लंबे घट्टे से रूब दबाकर सीधा हो जायगा। जो लोहार से सीधा करा



तना यह सब काम किसी न किसी से  
आ जाय तब अभ्यास करते करते आदमी  
निकलने लगता है ।

राल की देखभाल

र मिलाकर कोयले की आँच पर किसी  
पकाओ कि दोनो गलकर एक हो जायं ।

जब माल बनानी हो तब चरखे की पूरी  
की बडी पतली डोरी लेकर उसके दोनों  
तों में पेसा बाधो कि डोरी तनी रहे ।

चीथडे के बीच पकी राल लेकर डोरी  
राल डोरी में पतली और बराबर लगे ।

चा चुके तब डोरी को तीन चार दिन के  
आप सूखे । चांथे दिन यह माल चरखे  
किस तरह बाधी और कसी जाती है,  
कलटी यह सब बातें किसी जानकार से

आ और चमरख

सी की घनी हुई सबसे अच्छी होती है ।  
नी । मूज की चमरख से आवाज नहीं  
से होकर तबुआ ढीला चलना चाहिये ।

इसलिये कि १२  
रहे दियरवादार  
भर चौकी और  
अलग बटूल के  
चमरख के  
चरखे चरखे में  
कसकर लग दो  
राह में तबुआ  
भाग पीछे ससरे  
पास भी एही  
छेद दो ।  
दूसरे दिन  
चरखे  
भी दो दो बूद  
तबुआ को  
तबुआ अभी  
चाहिये कि तबुआ  
रोनी होने क  
रहे बूद से सूख  
सीय हो जायगा  
लोहार में सीय

इसलिये कि तकुआ आगे पीछे न खसके, एक ही जगह घूमता रहे, दिमरकादार तकुआ ठीक जगह पर लगा लो। अब अंगुल भर चौड़ी और चार अंगुल लंबी खदर की दो चिट्टें लेकर अलग अलग घब्रूल के भीगे गोंद में खूब लपेट लो। फिर भीतर की ओर चमरख के एक तरफ एक पट्टी का सिरा तकुपपर चपका दो और चलते चरखे में जिस बल तकुआ घूमता है उसी बल यह पट्टी कसकर लपेट दो। यह चमरख के न तो इतने पास हो कि रगड़ से तकुआ न चल सके और न इतनी दूर हो कि तकुआ आगे पीछे खसके। इसी तरह भीतर की ओर दूसरी चमरख के पास भी पट्टी लपेट दो। अब इसे एक दिन सूखने के लिये छोड़ दो।

दूसरे दिन चमरखों के छेद में एक एक बूंद तेल डालो, चरखे का घड़ा चक्र जिन छेदों में से होकर चलता है उन में भी दो दो बूंद तेल डाल दो। फिर माल लगाकर चलाओ। तकुप को अपनी जगह में बिना आवाज किये घूमना चाहिये।

तकुआ जभी तुम्हारे हाथ में आवे तभी तुम्हें यह देखना चाहिये कि तकुआ ठीक सीधा है या नहीं। ठीक सीधा न हो तो रोटी बेलने के पत्थर के चकले पर तकुआ रखकर लोढ़े में या लंबे बट्टे से खूब दबाकर घेलो तो कुछ देर तक घेलने में तकुआ सीधा हो जायगा। जो इस तरह सीधा न हो तो किमी चतुर लोहार से सीधा करा लो। तकुप का सीधा रहना बहुत जरूरी

है नहीं तो कातने में बड़ी तकलीफ होगी। सीधा तकुआ ऐसा सुन्दर घूमता है कि कातने में मजा आने लगता है।

### मोटा और बारीक सूत

पहले पहल सीखने में तो मोटा सूत निकलता ही है, पर कातने में चाहे मोटा काते चाहे पतला, भरसक बराबर मोटाई या पतलाई होनी चाहिये। कहीं मोटा और कहीं पतला होने से सूत देखने में भद्दा और खिचाव में बहुत कमजोर होता है। तकुआ घूमता हुआ रुई के रेशों को चटता जाता है। चटपर भी ध्यान रखना जरूरी है। कहीं कम कहीं ज्यादा चट नहीं होना चाहिये। बारीक सूत चट ज्यादा मागता है। मोटा सूत चट कम मागता है। चट इतना ज्यादा न हो कि सूत ढीला होते ही बुरी तरह उलझ जाय। चट इतना कम न हो कि सूत झट झट जाय।

इस ढंग से कातो कि एक तारका एक ही चटका एक ही चटका सूत बराबर निकले। जब यह सब गुण तुम्हारे नम्वर के सूत में आ जाय तो भी बारीक कातने करो। जितना ही चट

जब किरची पूरा छीटे से या बाहर सब और सूत सूत मजबूत हो जाता

भी बारीक कातने के पहले से ऊपर से चट

हमारे देश की एक कन्या बहुत दूर दक्खिन में रहती है। उसका नाम है कमलादेवी (कमलम्मा)। कमलादेवी ऐसा धारीक सूत कातती हैं कि जब वह कातती होती हैं तब उनके सूत का तार उसी को दिखाई देता है जिसकी निगाह बड़ी तेज होती है। उनका सूत तोलो तो एक रुपया भर ललाई में नव हजार गज होता है। आधसेर सूत में लगभग सवा चार सौ किरचिया तराजू में चढ़ेगी! इतना धारीक सूत किसी कल या मशीन से नहीं कत सकता। इसका बुना कपड़ा इतना धारीक होता है कि घास पर बिछा दो तो घास दिखाई देगी। कपड़ा देख न पड़ेगा। ऐसा धारीक कपड़ा दुनिया में और कहीं बन नहीं सकता।

आज कमला का नाम चरखा कातने में सारे देश में फैल गया है। प्यारी बेटी 'तुम भी कमला की ही तरह चरखा कातने में चतुर और नामी हो जाओ। धारीक कातोगी तो सब लोग तुम्हारी बढाई करेंगे।

गोरखपुर, मुजफ्फरपुर, दरभंगा, भागलपुर आदि जिलों की लड़कियां तो धारीक सूत कातने के लिये बड़ाहर हैं। उनके काते सूत का जनेऊ छोटी इलाइची के छिलके में रखा जा सकता है। मैंने ऐसा जनेऊ पहना है। इतना धारीक था कि कभी कभी धोखा हो जाता था कि जनेऊ पहने हूँ या नहीं। दरभंगा भागलपुर और मुंगेर में तो कोकटी रूई धारीक कातकर बड़ा सुन्दर धारीक कपड़ा बनाते हैं।

सूत कातने में बहुत लाभ है। इस बात को समझने के कहानी कहता हूँ ! सुनो।

दो और चमेली दोनों सूत कातने बैठीं। दोनों बहुत तेज। दोनों ने दस बजे कातना शुरू किया और दो बजे ती गहीं। कुल चार घंटे दोनों ने काता, दोनों की पूनियां या वर्नी थीं। रुई पेसी अच्छी धुनी थी कि रेशे रेशे। साफ और सुन्दर देखने में मम्बलन की तरह थी। अच्छे प्रकार की थी। दोनों ने कातना बन्द करके अपने तै पर चढ़ाया। चढ़ाती बेर अस्सी अस्सी की लच्छिया थी क्योंकि दोनों के परेतों का घेरा तीन हाथ या डेढ़ था। चमेली का सूत पूरा दो किरची हुआ। मोहिनी का भी किरची हुआ। चमेली की दो किरचिया ताल में साढ़े भर हुईं। मोहिनी की किरची तौल में चाँदी के सात ठहरी। मोहिनी का सूत अत्यन्त बारीक है, इसलिये के काटे से तौला और “पचलग बटा अठोतर सै” के नम्बर निकाला तो एक सौ अस्सी निकला। चमेली बारह नम्बर ठहरा। परन्तु जितनी बेर में मोहिनी ने किरची सूत काता, चमेली ने दो किरची काता। चमेली २० गज कातती है। मोहिनी कुल एक सौ पाँच गज। पर मोहिनी कातती है बहुत बारीक।

लो कि इन दोनों की पूनी जो इतनी बढ़िया थी डेढ़

रूपये सेर थी। और इसी हिसाब से इन्होंने सेर सेर भर सूत कात रखा है।

चमेली के सेर भर सूत का दाम तीन रूपये हुआ। उसने सेर भर सूत आठ घंटे रोज ६ दिन म काता। चार आने रोज मजूरी पड़ी। पूनी के १॥॥ काटकर १॥॥ बचे, मोहिनी के सेर भर सूत का दाम डेढ़ सौ रूपये ठहरा।

उसने इतना सूत ४ घंटे रोज बीस महीने में काता।

उसे बीस महीने तक लगभग दो आने रोज मजूरी पड़ी। पूनी के १॥॥ काटकर ७३॥॥ बचे। देखो, मोहिनी और चमेली दोनों ने डेढ़ डेढ़ रूपये लगाये। दोनों की रोजकी मजूरी प्राय वरावर पड़ी चमेली की पूनिया छ दिन चली। मोहिनी का दस महीने चली। उन्ही पूनियों में उसने बीस महीने तक दो आने रोज कमाया।

चमेली के सेर भर सूत में आठ गज कपड़ा बना। आठ आने गज बिका। चार रूपये जुलाहे ने पाये। उसे दो आने गज मजूरी पड़ी।

मोहिनी के सेर भर सूत में लगभग दो सौ गज आभेरना बिना गया जिसका दाम लगभग तीन सौ रूपये हुए।

चमेली और मोहिनी के काम में कितना अंतर हुआ!

मामूली सूत कातने में मजूरी कम मिलती है। शरीक कातने में मजूरी अधिक दिनों तक मिलती जाती है। रई बहुत कम लगती

बारी सूत कातने में बहुत लाभ है। इस बात को समझने के लिये एक कहानी कहता हूँ ! सुनो।

मोहनी और चमेली दोनों सूत कातने बैठीं। दोनों बहुत तेज कातती हैं। दोनों ने दस बजे कातना शुरू किया ओर दो बजे तक कातती रहीं। कुल चार घंटे दोनों ने काता, दोनों की पूनिया बड़ी बढ़िया बर्नी थीं। रूई ऐसी अच्छी धुनी थी कि रेशे रेशे अलग थे। साफ और सुन्दर देखने में मम्पन की तरह थी। रूई भी अच्छे प्रकार की थी। दोनों ने कातना बन्द करके अपने अपने परेते पर चढ़ाया। चढ़ाती बेर अस्सी अस्सी की लच्छिया बनाती गयी क्योंकि दोनों के परेतों का घेरा तीन हाथ या डेढ़ गज का था। चमेली का सूत पूरा दो किरची हुआ। मोहिनी का ठीक आधी किरची हुआ। चमेली की दो किरचिया ताल में साढ़े छ. रुपये भर हुई। मोहिनी की किरची तौल में चाँदी के सात पैसे भर ठहरी। मोहिनी का सूत अत्यन्त बारीक है, इसलिये जौहरियों के काटे से तौला और “पचलग बटा अडोतर सै” के हिसाब से नम्बर निकाला तो एक सौ अस्सी निकला ! चमेली का सूत बारह नम्बर ठहरा। परन्तु जितनी देर में मोहिनी ने आधी किरची सूत काता, चमेली ने दो किरची काता। चमेली घंटे में ४२० गज कातती है। मोहिनी कुल एक सौ पाँच गज कातती है। पर मोहिनी कातती है बहुत बारीक।

मान लो कि इन दोनों की पूनी जो इतनी बढ़िया थी डेढ़

रुपये सेर थी। और इसी हिसाब से इन्होंने सेर सेर भर सूत कात रखा है।

चमेली के सेर भर सूत का दाम तीन रुपये हुआ। उसने सेर भर सूत आठ घंटे रोज ६ दिन मं काता। चार आने रोज मजूरी पड़ी। पूनी के १॥॥ काटके १॥॥ बचे, मोहिनी के सेर भर सूत का दाम डेढ़ सौ रुपये ठहरा।

उसने इतना सूत ४ घंटे रोज बीस महीने में काता।

उसे बीस महीने तक लगभग दो आने रोज मजूरी पड़ी। पूनी के १॥॥ काटकर ७३॥॥ बचे। देखो, मोहिनी और चमेली दोनों ने डेढ़ डेढ़ रुपये लगाये। दोनों की रोजकी मजूरी प्रायः बराबर पड़ी चमेली की पूनिया छ दिन चली। मोहिनी का दस महीने चली। उन्ही पूनियों में उसने बीस महीने तक दो आने रोज कमाया।

चमेली के सेर भर सूत में आठ गज कपड़ा बना। आठ आने गज बिका। चार रुपये जुलाहे ने पाये। उने दो आने गज मजूरी पड़ी।

मोहिनी के सेर भर सूत में लगभग दो सौ गज आयेगा बिना गया जिसका दाम लगभग तीन सौ रुपये हुए।

चमेली और मोहिनी के काम में कितना अंतर हुआ!

मामूली सूत कातने में मजूरी कम मिलती है। यारीक में मजूरी अधिक दिनों तक मिलती जाती है। रुई



वारी सत कातने में बहुत लाभ है। इस बात को समझने के लिये एक कहानी कहता हूँ ! सुनो।

मोहिनी और चमेली दोनों सूत कातने बैठीं। दोनों बहुत तेज कातती हैं। दोनों ने दस बजे कातना शुरू किया और दो बजे तक कातती रहीं। कुल चार घंटे दोनों ने काता, दोनों की पूनियाड़ी बढ़िया बनी थीं। रूई ऐसी अच्छी धुनी थी कि रेशे रेशे अलग थे। साफ और सुन्दर देखने में मक्खन की तरह थी। रूई भी अच्छे प्रकार की थी। दोनों ने कातना बन्द करके अपने-अपने परेतों पर चढाया। चढाती बेर अस्सी अस्सी की लच्छिया बनाती गयी क्योंकि दोनों के परेतों का घेरा तीन हाथ या डेढ़ गज का था। चमेली का सूत पूरा दो किरची हुआ। मोहिनी का सूत एक आधी किरची हुआ। चमेली की दो किरचिया तौल में साढ़े दो रुपये भर हुई। मोहिनी की किरची तौल में चाँदी के सात रुपये भर ठहरी। मोहिनी का सूत अत्यन्त बारीक है, इसलिये मोहिनी के काटे से तौला और "पचलग बटा अठोतर सै" के नम्बर से नम्बर निकाला तो एक सौ अस्सी निकला ! चमेली का सूत बारह नम्बर ठहरा। परन्तु जितनी देर में मोहिनी ने एक आधी किरची सूत काता, चमेली ने दो किरची काता। चमेली का सूत छठे में ४२० गज कातती है। मोहिनी कुल एक सौ पाँच गज कातती है। पर मोहिनी कातती है बहुत बारीक।

मान लो कि इन दोनों की पूनी जो इतनी बढ़िया थी डेढ़

तो क्या मैले कपड़े न बदलोगी ? नहीं, हमारे भी हाथ पैर हैं ।  
क्या हम धो नहीं सकते ?

सज्जी मट्टी या सोडा भट्टी चढ़ाने के लिये ज़रूरी चीज है ।

एक कनस्टर जिसमें मिट्टी का तेल आता है, कटवा कर पानी उबालने के लिये ठीक कर लो । इस पर का ऊपरी ढकना काटने पर निकलेगा । उसके चारों कोने एक तरफ को ऐसा मोड़वा लो कि एक एक इंच ऊंचा पाया हो जाय । इसके बीच में एक छेद भी करवा लो । इस छेद का कोरदार किनारा उसी ओर पड़े जिस ओर चारो पाये हैं । इस चौकी को कनस्टर के पेंदे पर बिछा दो । कनस्टर में साढ़े सात सेर पानी भर दो । इस पानी में डेढ़ छटाक सोडा या डेढ़ पाव सज्जी मट्टी मिला दो । अब यह कनस्टर भट्टी पर चढ़ा दो ।

जिन कपड़ों को भट्टी चढ़ाकर धोना है उनको भी ऐसे पानी में खूब सोदकर निचोड़ लो जिसमें पसेरी पीछे एक छटाक सोडा या पात्रभर सज्जी मट्टी पड़ी हो । अगर सज्जी मट्टी काम में लाना हो तो पहले उसे घोलकर पानी थियाने दो और ऊपर का साफ पानी ही लो । मिट्टी बैठ जाने दो ।

कनस्टर में वह टीन की चौकी इसीलिये बिछायी गयी है कि अब तुम सोड़े के पानी में निचुड़े कपड़े भट्टीपर के में डालो तो पेंदे पर कपड़े न पड़े । चौकी पर पड़ेगे तो नहीं । पेंदे पर जल जायेंगे । जितने कपड़े भट्टी चढ़ाने

। सूत बहुत कीमती होता है। आज भी वारीक सूत का मज्जो मोटे सूतके खदर के मुकाबले सस्ता ही पड़ता है।

हमारे किसान साल में छः महीना खाली रहते हैं। वह डेलखंड, गजपुताना और बिहार के किसानों की तरफ समय में सूत काता करें तो देस की गयी लक्ष्मी लौट आने में नफ़े बड़ी मदद मिल जाय। कपास का काम ही घर है।

प्यारी बेटी ! कोशिश करो कि तुम्हारा सूत वारीक हो और तेज कातो भी। वारीक सूत कम भी नफ़े तुम नफ़े में रहोगी।

## सोलहवां पाठ

### कपड़े रँगने की तय्यारी

शुभ कपास सुजस सम छाजत

वरन वरन मनरजन राजत

प्यारी बेटी ! कपड़े धोने के बारे में मैं पहले चर्चा कर चुकी हूँ। पर मैं ने अभी यह नहीं बताया कि भट्टी कैसी चढाने की। थोड़ी मेहनत में कपड़ा उजला कैसे किया जा सकता है। मान लो कि धोवी ने आने में देर की। कपड़े नहीं रेंगे

कायदा नहीं लगता । पर धोलकर डुबो देना ठीक विधि नहीं है । किसी किसी को गरम पानी में डुबोना जरूरी होता है । किसी में सोडा और किसी में फिटकिरी चाहिये । पर बाजार में जो चीजें बिकती हैं वह भिन्न भिन्न हैं, उनके नाम भिन्न भिन्न हैं यह नहीं कहा जा सकता कि किसके लिये कोन नियम चाहिये ।

प्यारी बेट्टी ! इन विदेशी युक्तियों से रगना कोई गुन सहर की बात नहीं है । मैं तुम्हें थोड़े से हिन्दुस्तानी रगाई के ढंग बताऊंगा । देसी रगने की विधि ऐसी है कि रग बराबर चढता है, कपड़ा रग के कारण फट नहीं जाता, ड्रेस्ने में आर्यों को सुन्दर लगता है और सबसे बड़ी बात यह है कि देसी रग शुद्ध पवित्र होता है और इसके पंसे अपने ही देश में रहते हैं । विलायती अपवित्र होता है और अपने पंसे विलायत जाते हैं । अपवित्रता से भी ज्यादा बड़ी हानि है कि हम लोग अपने घर के रगों को भूल जायेंगे तो कपडे रँगने तक के लिये विदेश का मुह देखेंगे ।

### रँगने के सामान

जैसे भट्टी चढ़ाने के लिये तुमने कनस्ट्र कटवाया वैसे ही रगने के काम के लिये दो कनस्ट्र और कटवा लो । इस तरह तुम्हारे पास तीन कनस्ट्र या टीन के पीपे हो गये । कपड़ों को हिलाने डुलाने और चलाने के लिये हाथ दो हाथ की लकड़िया या छडिया होनी चाहियें ।

कनस्टर में छोड़ दो। छोड़कर बीच बीच में किसी लकड़ी चलाती रहो। कपड़े इतने ज़्यादा न हों कि चलाने में कावट हो।

कपड़ों को घंटे दो घंटे उबलने दो फिर या तो भट्टी की आंच मार कर दो या कनस्टर उतार कर रख दो कि कनस्टर ठंडा हो। कपड़े जब सूने लायक हो जायें तब इन्हें पटक पटक कर फीचो। जहाँ जहाँ दाग रह गये हों, साबुन मलकर दागों को दोनों हाथों की चुटकियों में थामकर रगड़कर मलो और पानी से धोओ। गरवार ताजा पानी दे देकर फीचती जाओ और निचोड़ती जाओ कि सोड़े वाले पानी की गंध भी न रह जाय। अब धुलाने पर कपड़ा साफ होगा। जो कपड़ा रंगा जाय, उसको पहले अच्छी तरह भट्टी चढाकर धो डालना बहुत ज़रूरी है। अगर धोवी धोता हो तो रंगे जाने वाले कपड़े खूब अच्छी तरह धुले हुए होने चाहिये। अच्छे साफ धुले कपड़े पर रंग अच्छा चढ़ता है। जो मैले कपड़ों को अच्छी तरह धोकर साफ करना हो तो भी इसी तरह भट्टी चढानी चाहिये।

### रंगकी तय्यारी

बाजार में रंगों की बिलायती बुकनी मिलती है। इसे पानी में घोलकर लोग कपड़ा डुबो देते हैं, तो भला घुरा कोई रंग चढ़ जाता है। कोई कच्चा होता है कोई पक्का। कोई चटकीला होता है कोई कोई मध्यम। सब बुकनियों के लिये एक ही

कोई रंग अकेले चढ़ जाता है और धोने से नहीं छूटता जैसे हलदी का पीला रंग। कोई रंग अकेले चढ़ जाता तो है, पर धोने से छूट जाता है। इस रंग को चढ़ाकर अगर किसी पक्का करने वाली चीज में डोब देते हैं तो रंग धोने से नहीं छूटता। जैसे हड़का रंग, जो फिटकिरी में डोब देने से बहुत पक्का हो जाता है। कुछ रंग ऐसे होते हैं कि अलग उनके और ही रंग होते हैं या कोई रंग नहीं होते, पर एक के बाद दूसरे में डोब देते ही तेज पक्का रंग चढ़ जाता है, जैसे हड़का पीला और कसीस का हलका हरा जो चढता ही नहीं। हड़ में डुबाकर कसीस में डोब देते ही पक्का नीलापन लिये काला रंग चढ़ जाता है। कोई रंग पानी में घुलता ही नहीं जैसे नील, पर कोई दूसरी चीज मिलाने से रंग का घोल बन जाता है। जैसे नील की टिकिया जो पानी में तो नहीं घुलती, पर तेजाब में घुल जाती है।

अब रही रंगों के पसन्द की बात। अत्यन्त गहरे नीले काले भूरे खाकी आदि रंग जाड़ों में सबसे अच्छे होते हैं। हलके, पीले, सफेद, गुलारी आदि रंग गरमियों के होते हैं। बरसात में गहरे लाल, नारंगी, लगते हैं।

चारह पैसे भर छटाक और पचीस पैसे भर तौल में अधपर्ई होती है ।

नपने भी बना लो । दूध वाला नपना काम दे सकता है । सेर पौआ अधपर्ई छटंकी तक नपना रखो । पानी नापने का काम बहुत पड़ेगा ।

एक गहरा खरल बट्टा लोहे का हो तो बहुत अच्छा न मिले तो सिल बट्टा भी काम दे सकेगा ।

चूल्हा अगर घर में फालतू न हो तो अपने लिए एक चूल्हा वैसा ही बना लो जैसा रसोई में है ।

लोटा, पतीली आदि की भी जरूरत पड़ेगी ।

यस, इतनी चीजों से तुम रंगने का काम बहुत अच्छी तरह सीख जाओगी । घर गिरस्ती का सारा काम चला लोगी ।

**कच्चा पक्का और गहरा रँग**

जो रंग पानी में छाटने से छूट जाय वह कच्चा रंग है । जो पानी से धुल न जाय और धोबी की एक धुलाई पर भी बना रहे उसे मामूली तौर से पक्का रंग समझो । जो धोबी के बार बार धोने पर भी बना रहे वह बिल्कुल पक्का रंग है ।

रंगने में जो जो काररवाई करके एक बार रंग चढ़ाया गया, अगर इस तरह रंगे हुए कपड़े पर फिर वही काररवाई दोहरा कर की जाय तो वही रंग बहुत गहरा चढ़ जाता है ।

फालतू रंग, फालतू मसाला वह जाय नहीं तो कपड़ा जल्दी जायगा। धोवन फेंक दो। कपड़े को निचोड़ कर छाया में जगह पर, किसी अलगनी या डारे पर, फैला दो। रंगे कपड़े धूप न पड़े। धूप से पका से पका रंग धीरे धीरे उड़ जाता चकत्ते पड़ जाते हैं। जब सूख जाय तब चौपत्त कर अपने के मुक्के से या किसी चिकनी लकड़ी से पीट कर कुन्दी और रख लो।

जिस रंग में एक बार रंगा है, उसे फेंक मत दो। रंग कपड़ा सुखा लो और देखो, अगर ज्यादा रंग चढाने की जगह हो तो फिरसे उसी में उमी तरह दोबारा रंगो। इसी तरह तीन बार कर सकती हो।

अब हम रंगने की कुछ विधिया बतावेंगे।

### (१) पीला रंग (कच्चा)

का चूर्ण पानी के साथ घारीक पीसो और छान लो। एक मटर भर धुला लो। फिटकिरी का की चादर को उसमें डुबाने दो। बार बार रंग उतना ही पत्रा और पानी में गूथ धोकर



## सत्तरहवां पाठ

### भांति भांति के रंग

नीला पीला बैगनी हरा नरगी लाल,  
मिलै आसमानी सुरँग होय सेत तत्काल ।

प्यारी बेट्टी ! पिछले पाठ में जो हमने दस चीज़ें इकट्ठी करायी हैं उनसे तुम बीसों तरह के रंग रँग सकती हो । तुम्हें चाहिये कि अपनी गुड़िया के कपड़े रंगो । जब गुड़िया के कपड़े भाँति भाँति के रंगों में रंग लिये तब नमूने की तरह उन्हें रख लो, फिर साड़िया और पहनने की कुरतियाँ सलूके आदि रंग सकती हो ।

जिस कपड़े को रंगना है वह धुला हुआ सफेद होना चाहिये घर के धोये कपड़े सफ़ेद न हो गये हों, तो बार बार नम करके बार बार धूप में सुखाओ तो सफेद हो जायेंगे । मैं अब यहाँ माने लेता हूँ कि जो कपड़ा तुम रंगना चाहती हो वह बिलकुल उजला है, कहीं दाग धब्बा नहीं है, उसमें तेल माड़ी आदि का असर बिलकुल नहीं है । तुम्हें अभी सीखना है इसीलिये गुड़िया के कपड़े ही रंगने की विधि हम बतावेंगे । जब एक बार गुड़ियों के कपड़े तुमने रंग लिये तब तुम्हें अटकल हो जायगा ।

जब रंग पूरा चढ़ जाय औ आखिरी वरत्तन में कपड़े को कस कर निचोड़ लो तब साफ पानी में खूब धोओ कि कपड़े का

फालतू रंग, फालतू मसाला वह जाय नहीं तो कपड़ा जल्दी फट जायगा। धोवन फँक दो। कपड़े को निचोड़ कर छाया में साफ जगह पर, किसी अलगनी या डारे पर, फैला दो। रंगे कपड़े पर धूप न पड़े। धूप से पक्का से पक्का रंग धीरे धीरे उठ जाता है। चकत्ते पड़ जाते हैं। जब सूख जाय तब चौपत्त कर अपने हाथ के मुक्के से या किसी चिकनी लकड़ी से पीट कर कुन्दी करो और रख लो।

जिस रंग में एक बार रंगा है, उसे फँक मत दो। रंग कर कपड़ा सुखा लो और देखो, अगर ज्यादा रंग चढाने की जरूरत हो तो फिरसे उसी में उसी तरह दोबारा रंगो। इसी तरह दो तीन बार कर सकती हो।

अब हम रंगने की कुछ विधिया बतावेंगे।

### (१) पीला रंग (कच्चा)

पेसे भर हल्दी का चूर्ण पानी के साथ धारीक पीसो और मेर भर पानी में उसे खूब घोलकर छान लो। एक मटर भर फिट्-फिरी भी आधी छटाक पानी में घुला लो। फिट्फिरी का रस हल्दी के पानी में मिलाकर गुड़िया की चादर को उसमें डुबोकर सूख सोंदो। देर तक उसमें भीगी रहने दो। धार धार रंगें। जितनी देर तक कपड़ा डूबा रहेगा उतना ही पक्का और गाढ़ा चटकीला रंग होगा। अंत में साफ पानी से खूब धोकर छाया में सुखा लो।

साबुन से या सोडा से धोने पर रंग गंदा नारंगी सा हो जाता है, पर इसके बाद खट्टे पानी से धो लेने से रंग फिर पीला हो जाता है। फिटकिरी से रंग चटकीला और ज्यादा टिकाऊ हो जाता है।

## (२) सुनहला पीला

एक छटाक नासपाल या अनार के छिलक का चूरा सवा सेर पानी में आच पर चढा दो। जब सों सों करके चुरने लगे तब से आधे घंटे तक बराबर उसी तरह चुरने दो। फिर संडसी से गरम ही गरम छान लो सवासेर पानी में जो कमी हो गयी हो पानी मिलाकर पूरा कर लो। इस छने गरम रंग में साफ सफेद गुड़िये की चादर भिगो दो। या छोटे बच्चों की सफेद धोती, सफेद अगोछी या सफेद रुमाल भिगो दो। रंग के भीतर कपड़े को डूबा रहना चाहिये। यह सब काम लकड़ी के सहारे करो नहीं तो हाथ जलेगा। लकड़ी ही से सौदने का काम भी करो। आधे घंटे बाद निचोड़ लो। एक पैसे भर फिटकरी सेर भर पानी में घुला लो। इसी पानी में पाच घंटे तक उस रंगे कपड़े को सौंद कर भिगो रखो फिर निचोड़ लो। फिर सेर भर पानी में पैसा भर सोडा घोलकर उसमें सौंदो और पाच घंटा डुबो रखो। फिर निचोड़ कर साफ पानी में खूब छांट डालो कि साफ पानी निचुड़ने लगे।

## (३) हलका पीला

जितनी बातें अभी ऊपर अनार के छिलके के साथ बतायी गयी हैं वही सब बातें हड के चूरे के साथ की जायें तो हलका पीला रंग चढ़ेगा ।

परास के फूल या टेसू से भी पीला रंग चढ़ता है । विधि सब ऊपर की सी है, पर रंग पक्का नहीं होता । हड और अनार के छिलके से पक्का रंग चढ़ता है ।

## (४) काला रंग

अनार के छिलके की तरह हड के चूरे का रंग उतार कर जो कमी हो गयी हो ठंडा जल मिला कर पूरा कर लो । गरम ही रंग में कपडे को डुबोकर लकड़ी से सोदो । आधे घंटे बाद निचोड लो ।

हरा कसीस आधी छटाक सवा सेर खौलते पानी में घुला लो । फिर गरम ही रंग में कपडे को डोब देकर आधे घंटे तक रूव सोदो कि कोई धब्बा न रह जाय । आध घंटे बाद निचोड लो और छाया में सुखाओ ।

सूख जाय तब फिर दो दो बार ऊपर वाली सब क्रिया करो । हड और कसीस का जो रंग ऊपर तय्यार हुआ है उसे ही गरम करके बार बार काम में ला सकती हो । तीन बार रंग कर अतमें रूव अच्छी तरह साफ पानी में छोट डालो फिर छाया में सुखा लो । गहरा काला रंग चढ़ जायगा ।

## (५) नीला रंग

अनार के छिलके का चूरा एक छटाक सवा सेर पानी में उवालो। उसी में पहले की तरह कपड़ा रंग लो। फिर तोल में ढाई पैसे भर हरा कसीस खोलते हुए सवासेर पानी में घोलकर इसमें कपड़े को रंगो। यह रंग बहुत पक्का नहीं होता। बार बार यही करने से रंग गहरा चढता है। अन्त में साफ पानी में मूब धो डालो।

## (६) हरा रंग

ऊपर के नीले रंग का रंगा कपड़ा अगर हलदी या अनार के छिलके से घाद को रंग दिया जाय तो नीले पर पीला चढ कर हरा रंग बन जायगा। पीले पर नीला चढाने से हरा रंग न आवेगा।

हलके हरे के लिये हलके धोलों को काम में लाना चाहिये।

## (७) गुलाबी या हलका लाल

कुसुम में पीला और लाल दो रंग हैं। पीला सादे पानी में उतर आता है। लाल खारी पानी में उतरता है। एक छटाक कुसुम के फूल थोड़े पानी में भिगो रखो। रात भर रहे। सवेरे थोड़ा थोड़ा करके कई पानी धोने से पीला रंग छूट यह रंग इतना कच्चा होता है कि पानी से है। फँक देते हैं। खारी पानी यों घनाओ। या।

पैसे भर सजी मट्टी लेकर तीन पाव पानी में घोल लो। जरूरत हो तो निधार लो। यह खारी पानी हुआ। अब पानी से धुला कुसुम का फूल निचोड कर खारी पानी में डाल दो ओर पाव घंटे उसमें रंग उतरने दो। छानकर फूलों को निचोड कर फँक दो। अब इसी रंग में कपड़े को खूब रंग कर निचोड लो रंग पीला दीखता है। फिर खाने की कोई तेज खटाई के पानी में कपड़े को खूब साँदो। रंग लाल हो जायगा। गहरा करने को यह सब क्रिया दोहरा तेहरा दो। यह रंग कच्चा होता है। साबुन से धुल जाता है।

(८) हलका लाल, पक्का रंग, गुलाबी

आधी छटाक साबुन के चाकू से बहुत धारीक पत्तर छील डालो। सग्रा सेर पानी में पत्तरों को धुला दो। पाव घंटे तक कपड़े को भिगो कर साँदो कि साबुन बगबर चढ़े। अन्त में निचोड कर बिना धोये सुखा लो।

तौल में पैसे भर चूर्ण की हुई फिटकिरी लो, मजीठ का चूरा एक छटाक लो ओर पानी सवा सेर लो। एक ढाई सेर के लोटे या ओर बरतन में यह सब मिला लो। इसी में कपड़े का टुकड़ा डुबा दो और खूब साँदो कि मजीठ का चूरा बगबर सब ओर पेवस्त हो जाय। अब आंच पर चढ़ाकर खूब चलाती रहो इतनी देर तक कि सों सों करने लगे। आंच मीठी हो। पौन घंटे बाद उतार लो और जब ठंडा हो जाय तब कपड़ा निचोड लो।

अब एक तोला या रुपये भर सोडा सेर भर पानी में घोलो । इसी पानी में उस कपड़े को डुबो कर आधे घंटे तक नरम आंच पर पकाओ । बराबर चलाती रहो नहीं तो पेंदे में लग कर कपड़ा जल जायगा । अंत में उतार कर सहने लायक हो तब निचोड़ो फिर सूव झटकारो कि लगा लगाया मजीठ का चूरा झड़ जाय । फिर साफ पानी में धो डालो । यह गुलाबी पक्का होगा ।

#### (९) पक्का लाल रंग

इसके रंगने में बड़े बखेड़े हैं । बाजार की गुलेनार रंग की चुकनी लो और दूने सोडा के साथ पका लो । उसी में रंगो । रंग पक्का तो नहीं होता पर एक दो धोना सह सकेगा ।

#### (१०) कत्थई रंग

एक छटाक कत्थे का चूर्ण सवासेर पानी में पका कर उतार कर रखो । भरसक जल्दी सड़सी के सहारे निथार लो । आधे घंटे तक इसमें कपड़े को लकड़ी के सहारे सौदो । ठढा हो जाय तो निचोड़ लो । फिर एक तोला तृतीया सेर भर पानी में घोल लो । इसमें उसी कपड़े को सौदो । आध घंटे बाद निचोड़ लो और साफ पानी से धो डालो । छाया में सुखा लो ।

इसी रंग से रंगे कपड़े पर दोबारा यही रंगने का काम करो तो गहरा कत्थई चढ़ेगा ।

## (११) हलका जोगिया रग पक्का

हरा कसीस एक पैसे भर तोल में लेकर सेर भर खीलते पानी में धोल लो । उतारकर इसी में कपड़े को लकड़ी के सहारे पाव घंटे तक ऐसा सौदो कि रग बराबर चढ़ जाय । फिर निचोड़ लो ।

पान के साथ जो चूना खाया जाता है एक तोला के अंदाज गीला ही लेकर जरा से पानी में खूब घोंट लो फिर सेर भर पानी में इस तरह मिलाओ कि दूधसा हो जाय । ककड़ी आदि हो तो छान लो । इसी चूने के दूध में अब उस निचोड़े कपड़े को दस मिनिट तक ऐसा सौदो कि सब जगह चूना बराबर लग जाय । अब निचोड़ लो ओर हवा लगने को फैला दो । पहले हरा रग होगा फिर जल्दी ही हलका जोगिया हो जायगा । आधे घंटे तक हवा लगने के बाद खूब धोकर साफ करलो ।

गहरा रग चाहो तो यही सब दोबारा करो ।

## अठारहवां पाठ

## सीना पिरौना

कै औगुनहि निवारिये कै तेहि राखिय गोय,  
फाट्यो उधर्यो आन घर गये अनादर होय ।



गयी। फिर इसे तूमकर धुनवाया\* और सुन्दर रुअड़ कात लिया।

तीन सेर रुई के ढाई सेर सूत निकला और पन्द्रह गज खदर घुना गया। बुनाई कुल २) देने पड़े। तीन चादरें सिलीं। अपने घर की कती और सिली तीन चादरें किन्ने में पड़ीं? घर की मजूरी तो कोई जोड़ता नहीं? रुई के दाम और बुनाई कुल चार रुपये में तीन चादरें हुईं और तीन बरस तक रजाई ओढ़ी वह घाते में। यह चादरें दो बरस और चलीं, फिर पैवन्द लगाकर उन चादरों की चान्दनी बनी एक दम फट जाने पर झाड़ने पोछने के काम आयीं। इस तरह जो रुई पहले रजाई के लिये खरीदी गयी घर गिरस्ती के बन्दोबस्त में उससे ही आठ बरस-तक काम लिया गया, उसके पीछे घर की मेहनत के सिवा दाम, धुनाई, धुलाई, बुनाई आदि जो देनी पड़ी पाँच रुपये के भीतर ही होगी। दस आने साल खर्च पड़ा।

अपने हाथ से काम करने में गिरस्ती के पैसे बच जाते हैं।

\* अपने मित्त की देखा देखी मैंने भी ऐसा ही किया। परन्तु तूमने की मेहनत बचा ली। पहल का चार अंगुल का टुकड़ा बरस धुनकी के एक बरसपर रखकर दूसरे से ताशकी तरह तीन चार फंटने से पिठनी के छायाक अच्छा धुन जाता है। मेरे यहाँ इसी तरह रुअड़ कातना आसान हो गया है। कैसी ही पुरानी रुई हो कात ली।

आदमी देखने में फूहड़ नहीं मालूम होता है। फटे उधड़े कपड़े पहनने से भिखमंगों की सी सूरत बन जाती है। कपड़े ठीक सिले हों, ठीक रीति पर पहने गये हों और साफ हों तो पुराने पंचद लगे होने पर भी भद्दे नहीं लगते,

यह तो हुई मरम्मत की बात। पर नये कपड़े तुम सीलो तो क्या कहने हैं? तिबहार के दिनों में जब यच्चों को साफ नये कपड़े पहिराने हैं दरजी नहीं देता तो जिन्हें सीना नहीं आता वह उदास रहती हैं, वन्चे फटे पुराने मैले कुचैले कपड़े पहने रहते हैं। पर जिनको सीना आता है उनका काम अठवारों पहले से लैस रहता है। उनके घर आनन्द समाता नहीं सप सुसी रहते हैं।

इस लिये तुम्हें सीना पिरौना काढ़ना और गुलूबन्द, मोजे बुनना, रुमाल काढ़ना आदि काम जरूर जानने चाहियें। अगले पाठ में हम बहुत सादे तरह के काम तुम्हें बतलाने का जतन करंगे, पर किसी से सीखोगी तो हमारा बताना भी सहज ही समझ में आ जायगा।

सीने पिरौने का काम बड़े शौक का है। गुड़ियों के कपड़े सीने का तुमने जतन किया होगा। तुमने देखा होगा कि जब मन लगता है तब काम सुन्दर बनता है। मन नहीं लगता तो काम बिगड़ जाता है। इसलिये सीने का काम तभी लेकर बैठो जब खूब मन लगे।

साफ जगह पर साफ चटाई बिछाकर सावधानी से बैठो। सब सामान साफ रहे, ओर हाथ पाँव भी खूब साफ रहें। काम करने में सफाई रहेगी तो सुन्दर भी लगेगा, काम जल्दी भी होगा। इसलिये जहाँ कहीं और जब कभी सीने बैठो, जगह, सामान, हाथ पाँव ओर औजार सब खूब साफ रहें।

सीने पिरोने के काम में सब से ज़्यादा ज़रूरी सामान है, (१) मोटी, महीन और मझोली सूइया (२) सफेद और रगीन सत्र तरह के मोटे महीन डोरे की एक एक गोली (३) अच्छी मजबूत कैंची, (४) कुछ रंग विरंगे कतरन, (५) कुछ पुराने कपड़े अभ्यास के लिये (६) अंगूठे के बाद वाली दहर्ना अगुली में पहनने का अंगुस्ताना और १६ गिरह के निशानवाला कपड़े का १ गज। इन चीज़ों में एक भी कमी हुई तो काम में अड़चन पड़ेगा। इसलिये सब सामग्री एक थैली में जतन से जुटा कर रखो।

दो हाथ का एक गज होता है। आठ गिरह का एक हाथ होता है। सोलह गिरह का एक गज होता है।

अंग्रेजी गज में तीन फुट होते हैं। एक फुट में बारह इंच होते हैं। सवा दो इञ्चों का एक गिरह होता है।

पहले रद्दी अखबार लेकर तीन गिरह, चार गिरह, आठ गिरह की चिटें नापकर कैंची से सीधे काटने का अभ्यास करो।

नाप नापकर ठीक काटो और काटनेके बाद देखो कि नाप में ठीक हुआ या नहीं। फिर पुराने कपड़े की चिट सीधे काटने का अभ्यास करो।

अब सुई में तागा पिरोना सीखो।

सुई की नाक में सूत का सिरा डालने के लिये, पहले बायें हाथ के अंगूठे और उसके पास वाली अंगुली से नाक के पास थामो, और जिस डोरे को उसमें पिरोना है उसके नोक को कुछ बाहर निकाले हुए दहनी चुटकी से थामकर बायीं चुटकी से उसका सिरा घटकर बारीक और सीधा कर लो और सुई की नाक में उसे डालकर दहनी चुटकी से नाक को डोरे के साथ थामकर अब बायीं चुटकी से डोरा पकड़कर खींच लो। डोरे में फुंचट न रहे, सिलवट या झोल भी न रहे। अपने एक विलस्त से ज्यादा और एक हाथ से कम खींचकर छोड़ दो। अब दूसरा सिरा कुल तुम्हारे दो हाथ से ज्यादा लम्बा न हो, तोड़कर उसी जगह एक ऐसी गाँठ उसी सिरे को घटकर दे लो कि कपड़े के भीतर से वह गाँठ आरपार न जा सके।

ऐसा कई बार करने से तुमको सुई में तागा पिरोना आ जायगा। इसका अभ्यास अच्छी तरह कर डालो। गाँठ देना किसी से सीख लो। बिना हाथ से घताये नहीं आता।

## उन्नीसवां पाठ

### सीने के ढंग

जो सहि दुख परखिद्र दुरावा  
बन्दनीय जेहि जग जस पावा

प्यागी वेटी ! कपड़े के दो किनारों को बराबर बराबर मिला कर चटाई पर चौरस रखो। एक सिरा अपने दहने पैर के अंगूठे से दबाकर दूसरे सिरे को बायें हाथ की चुटकी में पकड़ो और अंगूठे के पास से एक चावल की लंबाई भर दहने बायें और अंगूठे के सिर के पास छोड़कर चावल भर सुई डुबोओ फिर चावल की चौड़ाई भर पर फिर पेशकर नोक ऊपर निकाल लो। फिर चावल भर आगे बढ़ाकर पेशा ही करो। एक एक बार सुई डुबोने का नाम डोव है। सुई की आधी लंबाई भर जितने डोव आवें उतने डोव सुई पर चढ़ा कर छोड़ो और नोक दहनी चुटकी से पकड़कर इतना खींचो कि अंत की गाठ पहली डोवपर आकर अटक जाय। फिर बायें चुटकी से, पड़ी हुई सिफुड़न को दूहकर मिटा दो। फिर आगे इसी तरह बढ़ती चलो, इस तरह पर कि सीवन की लकीर सीधी रहे। दोनों मिले हुए किनारे सीवन से बराबर एक सड़े चावल की दूरी पर

पढ़ें। इस तरह पर दो टुकड़े एक में सी दिये जाते हैं। इस विधि को पसूजना या गूलना कहते हैं।

अब इस पसूजे हुए कपड़े को दहने पैर के पजे से इस तरह दबाकर बायें हाथ से सीवन के सीध में कपड़े को फैलाओ कि पसूजा हुआ अश तना रहे। अब पसूजने में जो चावल की लम्बाई भर चौड़ी दोहरी लम्बी चिट चली गयी है, उसे दहनी ओर लिटा दो ओर सुई के सहारे किनारा मोड़कर ओठ बना दो। इस ओठ को उस अश के साथ तिरछे सीओ जिसपर यह ओठ लिटाया हुआ है। इसमें तुमको हर डोब में सुई को पूरा निकालकर सीवन कस लेना पड़ेगा। यह इस ढब से सियो कि जहा पसूज था वहा अब लम्बी ओठ या ओठ बन जाय। इसे तुरपना कहते हैं।

तुम चाहो तो जो दो पल्ले तुमने जोड़कर दाहिनी ओर तुरपे हैं, उनमें से दहना दहनी ओर और बाया बायीं ओर मोड़ कर दोनों ओर तुरप दो। यह तुरपन बहुत सुन्दर मालूम होती है। धखिया पर भी तुरपन इसी तरह की होती है।

धखिया करना तीसरा प्रकार है। इसमें डोब तो पसूज की सी हो, परन्तु हर डोबपर सुई पूरी निकालनी पड़ेगी और आधी डोब पीछे आकर फिर पूरी डोब आगे बढ़ना होगा। इस तरह ऊपर

की ओर तो देखने में पसूजा सा दीखेगा पर नीचे की ओर हर डोब ड्योढ़ी पड़नी जायगी ।

वखिया सीधी हो, बारीक हो, दानेदार हो, टॉका बराबर बराबर पड़े, कमती बढ़ती न हो । पसूज भी सीधी हो बारीक हो । तुरप भी महीन हो, दरज चौड़ी रहे ।

पसूजने और तुरपने के लिये सुई मझोली चाहिये पर वखिये के लिये बारीक चाहिये । डोरा भी तुरपने के लिये बारीक, वखिये के लिये मझोला और पसूजने के लिये साधारण हो ।

तुमको चाहिये कि गूलने, तुरपने और वखिया करने का पूरा अभ्यास कर लो । घर में जितने कपड़े फटे उधड़े हों सबको सी डालो । जब सब की मरम्मत अच्छी तरह करने लग जाओ तब रफू करना सीखो । यह काम ज्यादा होशियारी और बारीकी का है । सुई और डोरा दोनों बारीक से बारीक चाहिये । काम बड़ी सावधानी से मन लगाकर करो । रफू करने में तारीफ यह है कि पीछे से यह पता न चले कि यहा फटा था रफू किया गया है । जिस तरह का कपड़ा हो ठीक उसी तरह का, उसी रंगका तागा भरसक कहीं से उसी कपड़े में से निकाल लो । चाहर से लो तो रंग न तो फीका हो न गाढ़ा, विलकुल असल में मिल जानेवाला हो । हो सके तो उसी तरह के उसी रंग के पुराने कपड़े का धागा लो । रेशम का रेशम से, ऊन का ऊन से, सूत का सूत से रफू करो ।

## सीने के ढङ्ग ]

जब सीने का अभ्यास अच्छा हो जाय तो नाप से कमी लीजो। पहले लम्बे चौड़े अखवार लेकर लेई से जोड़कर गज लम्बा और एक गज चौड़ा थान बनाओ। इसे चौपट रख लो। और भी बड़े बड़े अखवार रख लो। पहले कमी लेकर ही काटने का अभ्यास करना होगा।

अब पहले का सीया हुआ किसी बच्चे का कुरता कुरते में क्या क्या होता है ? एक आगा, एक पीछा, दो आस या बहोरिया। जेब भी लगे हो सकते हैं, पर यह जरूरी नहीं है। आगे पीछे के ऊपरी हिस्से में गले की जगह कटी है। जो कुरता तुमने लिया है उसकी काटपर ध्यान दो। उन पीछा ऊपर रखकर और बहोरियाँ दोनों ओर पसार कर चौपट चटाई पर फैलाओ। अब देखो कि किस किस तरह काटा है। पीछे का विचला भाग सीधा चौखूँटा है और उसमें दो ओर लम्बाई में एक एक त्रिकोणा सा टुकड़ा जुड़ा हुआ है। इसे कली कहते हैं। एक चौखूँटे कागज को अगर आगे के कोनों के सीध में कतरा तो दो त्रिकोने टुकड़े निकलें। हर त्रिकोने को रीच से मोड़कर दोनो आगा पीछा में जोड़ो। पर, ओर बड़े अंश को कतर देने पर दोनों ओर की कलियाँ निकल जाती हैं। कली के कोनवाले सिरे पर एक छोटा सा चौपट टुकड़ा सिया हुआ जो देखती हो वही चौखूँटा है। उस लम्बाई से आस्तीन ठीक मुड़ती हैं और पहननेवाले को



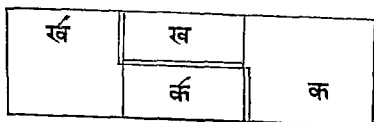
की ओर तो देखने में पसूजा सा दीखेगा पर नीचे की ओर हर डोव ड्योढ़ी पड़ती जायगी ।

बखिया सीधी हो, बारीक हो, दानेदार हो, टाँका बराबर बराबर पड़े, कमती बढ़ती न हो । पसूज भी सीधी हो बारीक हो । तुरप भी महीन हो, दरज चौड़ी रहे ।

पसूजने और तुरपने के लिये सुई मझोली चाहिये पर बखिये के लिये बारीक चाहिये । डोरा भी तुरपने के लिये बारीक, बखिये के लिये मझोला और पसूजने के लिये साधारण हो ।

तुमको चाहिये कि गूलने, तुरपने और बखिया करने का पूरा अभ्यास कर लो । घर में जितने कपड़े फटे उधड़े हो सबको सी डालो । जब सब की मरम्मत अच्छी तरह करने लग जाओ तब रफू करना सीखो । यह काम ज्यादा होशियारी और बारीकी का है । सुई ओर डोरा दोनों बारीक से बारीक चाहिये । काम बड़ी सावधानी से मन लगाकर करो । रफू करने में तारीफ यह है कि पीछे से यह पता न चले कि यहाँ फटा था रफू किया गया है । जिस तरह का कपड़ा हो ठीक उसी तरह का, उसी रंगका तागा भरसरू कहीं से उसी कपड़े में से निकाल लो । बाहर से लो तो रंग न तो फीका हो न गाढ़ा, बिलकुल असल में मिल जानेवाला हो । हो सके तो उसी तरह के उसी रंग के पुराने कपड़े का धागा लो । रेशम का रेशम से, ऊन का ऊन से, सूत का सूत से रफू करो ।

कि बीचो बीच लम्बाई की दिशा में एक लम्बी लकीर पढ जाय अथ कैंची से एक आधी लकीर पर आधी दूर तक एक किनारे



की ओर से इसी तरह दूसरे किनारे की ओर दूसरी आधी लकीर पर भी आधी दूर तक काटो। फिर बीच में पडने वाले भाग को खडे बल आधे आध काट दो तो दो टुकडे इस तरह के



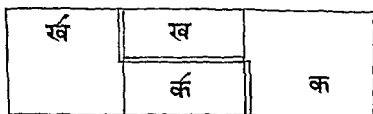
निकल आवेंगे। अथ क को क

खोली सी सी लो या थैली बना लो दोनों ओर खुला हो। सीवन चारीक बखिया हो। जब दो मुंहा थैला बन गया तब गोटकी जितनी चौड़ाई चाहिये उसी अन्दाजे से औरेवी काट काटो। अन्दाजा ठीक न कर सको तो पंसिल या खड़िया से निशान कर लो। बस बराबर काटती जाओ। बराबर काटती जाओ। पूरी लम्बी एक गोट निकलेगी, बार बार जोड़ने या सीने का झंझट न रहेगा। बीच बीच में सीवन कटेगी, सही, पर बखिया उधड़ती नहीं।

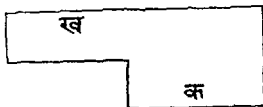
गोट का काम बहुत करके रजाई, दुलाई, दोहर, लिहाफ, लहंगे, कुरतिया, शमीजें, फ्राक, वाडिस और पैनियों में पड़ता है। गोट एक तो मामूली होती है दूसरी संजाफी। दोनों की सिलाई देखकर ज़्यादा समझ में आ सकता है।

डेढ पाट की चादर बनाने में एक काट ढंकिया काट कहलाती है। इससे लम्बाई एक तिहाई घट जाती है और चौड़ाई एक तिहाई बढ़ जाती है। इस काट से एक लाभ यह है कि आड़ा जोड़ बीच में ही रह जाता है, किनारे तक नहीं आता। तीन फुट लया एक फुट चौड़ा कागज लो। चौरस बिछाकर इसे सावधानी से तीन बराबर भागों में तह करो, कि तिनतही की लंबाई चौड़ाई एक फुट हो जाय। मोड़ों पर ऐसा दबा दो कि निशान पड़ जाय। अब फिर खोलकर सीधा चौरस फैला दो। अब तीन भाग साफ दीखते हैं। बिचले भाग को अब लंबाई में दो भाग में ऐसा मोड़ो

कि बीचो बीच लम्बाई की दिशा में एक लम्बी लकीर पढ जाय  
अब कैची से एक आधी लकीर पर आधी दूर तक एक किनारे



की ओर से इसी तरह दूसरे किनारे की ओर दूसरी आधी लकीर  
पर भी आधी दूर तक काटो। फिर बीच में पढने वाले भाग  
को खडे बल आधे आध काट दो तो दो टुकडे इस तरह के



निकल आवेंगे। अब क को क से ओर ख को ख से मिलाकर

जोड़ दो तो एक चादर दो फुट लंबी और डेढ़ फुट चौड़ी बन जायगी ।

ख	क
ख	क

## बीसवां पाठ

### सूई के काम

सित सूची जब बाट बनावे,  
मृदुल सूत तेहि पीछे धावे ।

प्यारी बेट्टी ! सूई से सीने का तुमने अब तक अच्छा अभ्यास कर लिया होगा । इस काम को आदमी जब बरसों करता है तब आता है । काम कठिन है, पर मन लग जाय तो ऐसी ऐसी चीजें तुम सीकर तय्यार करो कि और लोग देख कर अचम्भे में पड़ जायं ।

सब से जरूरी चीज है ठीक काट । काटकर ठीक नाप से सीना जप आ गया तो अपने सिये रूपडे को सुन्दर बनाने की बात बाकी रहती है ।

चुनवट के काम में कपड़ा ज्यादा लगता है, पर इससे सुन्दरता बढ़ जाती है। यह वह काम है जो पोथी में बताने से समझमें नहीं आ सकता। अंग्रेजी काट की कमीज, फ्राक, शमीज, वाडिस, साया आदि में चुनवट का काम ज्यादा होता है। कपड़े के बीच में भाति भाति के सिलवट डालकर फूल पत्ती के आकार बन सकते हैं। किनारा, गोट या मगजी पर भी चूनन दी जाता है। चूनन का कपड़ा जमीनवाले कपड़े से भिन्न हो तो ओर भी सुन्दर लगता है। इसी चुनवट के ही सहारे कपड़े के फूल पत्तिया आदि अलग भी बन सकते हैं। किनारे पर टाकने के लिये फीते और चेन या जालिया भी बनी बनायी मिलती हैं। कलावत्तू के काम के गोटे पट्टे भी किनारे पर टाकने को मिलते हैं। सिलवट का काम इन सब पर हो सकता है। झालर तो चुनवट का एक साधारण उदाहरण है।

सिये हुए कपड़े पर दानेदार बखियों की कई कई पातिया डालकर तरह तरह की वेलें बन सकती हैं। पत्तिया, फूल, पान, गोल चोमोर शकलें सब कुछ बन सकता है। पहिरनेवाले का या उस काम की भेट करने वाले का नाम अंकित हो सकता है। नाम काटना तो एक मामूली बात है।

ज्यादा सुन्दरता का काम है कपड़ों पर सूत रेशम या ऊनके बेल बूटे काटना। इसे चिकनदोजी कहते हैं। एपनऊ में सैकड़ों परदेवाली देवियों का इसी से पेट चलता है। यह काम कठिन

नहीं है। सीखने के लिये कुछ वेलें कपड़े पर छपवा लो और सई डोरे से वह वेलें बनानी शुरू करो। ऊपर की तरफ वेल वृत्त साफ दीखना चाहिये, उलट्टी तरफ को फूहड़ रीति से तागों के गुंथाई ही दीखेगी।

रंगान रेशम से खहर की आधे गज की पट्टी पर उत्तम उत्तम फूल पत्तिया वेलें काढा जा सकती हैं। पत्तियों का अं डंठलों का रेशम हरा हो और फूल का गुलाबी, पीला, नीला वैगनी, नारंगी या आसमानी कोई रंग हो। जब वेलदार प तव्यार हो गयी तो उसे टोपी के किनारे पर चारों ओर टा सकती हो।

टोपी पर की वेलें सब तरह की बनती हैं। गांधी टोपी इ तरह बहुत सुन्दर बनायी जा सकती है।

रेशम या सूत की जगह सन्चे कलावत्तू का काम बहुत सुन्दर होता है। पर कलावत्तू का काम तब शुरू करो जब ता से खूब अभ्यास हो जाय। कलावत्तू की टर्काई में सब से अधिक ध्यान इस बात पर रहना चाहिये कि डोरे की तरह उसका अं दूसरी तरफ अधिक न रहे।

टोपी काढने के काम जब ओर चीज़ों से सीख लिये त सलमे सितारे की टर्काई भी आसान हो जानी है। कामदा कपड़े जो व्याह शादी में काम में आते हैं सलमे सितार कलावत्तू के काम के अधिक हों।

जाली या चेन की धुनाई के लिये सूइयां अलग होती हैं। न सूइयों में छेद की जरूरत नहीं होती क्योंकि यह केवल फदे लाने या खोलने में, और काम को स्थिर रखने में सहायता होती हैं। हर काम के लिये सुभीता देखकर सूइया छोटी या बड़ी जाती हैं। मोज़े गुलूबन्द, वनयान आदि बुनने के लिये मोटी तली कम और ज्यादा लम्बी सूइया बाजार में अच्छे बिसातियों यहा मिलती हैं। गुलूबन्द और वनयान का ऊन मोटा होता। मोज़ों के लिये बारीक काम में आता है।

अगर तुम्हें ऊन कातना आता है तो ज्यादा किफायत इसी है कि बेरूता अच्छा ऊन लेकर मोज़ों के लिये या वनयान लिये आप कात लो। सूत का कातना जिसे आता है वह ऊन कातने का अभ्यास थोड़े ही परिश्रम में कर सकता है। पर ड्रा सा अभ्यास करने को बाजार से ही रंग बिरंगे कते ऊन ढोरे लेना ठीक होगा।

मेने यहा भाति भाति की जालियों का ही वर्णन किया है। त यह है कि मैं जो कुछ लिखूंगा उम्मे पढ़कर ही तुम न सीख न सकोगी। कोई जानकार जरा सी बात हाथ से देगा तो उसी क्षण तुम्हें वह ढग आ जायगा।

मोज़े गुलूबन्द, वनयान आज कल मशीनों पर बुने जाते यह मशीनें छोटी होती हैं जिन पर एक ही आदमी कले काम कर सकता है। थोड़ी सी शिक्षा में ऐसा



अभ्यास हो जाता है कि हाथ से जो काम तुम  
 भर में भी न कर सकोगी मशीन पर एक घंटे में पूरा कर  
 ऐसी मशीन काम में लावें तो रोजगार कर सकता है। पै  
 सकता है। तुम्हें सुभीता पड़े तो रोजगार के लिये इन  
 पर का काम सीख सकता हो। परन्तु इन पर काम व  
 हाथ की कला नहीं सीखने में आती। तुम्हारे घर ऐसी म  
 भी तो तुम्हें ऐसा हुनर जरूर सीख लेना चाहिये कि तुम  
 को जल्दघाजी में नहीं तो सुन्दरता में जरूर मात कर सको  
 हुनर की जरूरत भी पड़ती है। कभी कभी मशीनों में को  
 ठीक काम नहीं करता या सूत की ही खराबी से मोजा न  
 यान चीच से कहीं विगड़ जाती है। अब इसे मशीन सुध  
 सकता। तुमको अपने हाथ से उससे भी सुन्दर काम अ  
 तो उतना विगड़ा तुम जरूर सुधार लोगी। वह चीज वि  
 घूरे पर फेंक न दोगी। कहीं दुर्भाग्य से तुम हाथ का का  
 जानतीं तो उतना माल बेकार नष्ट हो जायगा।

इसी तरह कपड़े सीने की कल भी मिलनी है। य  
 नेजी से बखिया कर देती है। फदे वाली भी कल मिलती  
 जाली बुनने और सूईकारी के काम भी करती है। मैं अ  
 आया हूँ कि अपने हाथ का काम सुधारे हो तो क  
 विगड़ा जरूर सुधार सकोगी। काम तु  
 कलों से ले भी नहीं सकती। सौ की

रखी है पर रुई भरी बडी तागने को लाचार हो तुम्हें अपने हाथ से ही काम लेना पड़ेगा । रफू करना हो तो तुम अपने हाथों से ही कर सकोगी । तुरपने का काम तुम्हें अपने हाथों से ही करना पड़ेगा ।

सीने की कल फिर भी बडे काम की चीज है सीने का काम तुम धारीक ओर जल्दी कर सकती हो । रोजगार करना हो तो बिना सीने की कल के तुम बाजार का मुकाबला नहीं कर सकतीं ।

तुम्हारे सुभीते के लिये नमूने की कुछ वेलें यहां चित्र में दी जाती हैं ।



## इक्कीसवां पाठ

### चौका चूल्हा

मुखिया मुख सी चाहिये खान पान को एक,  
पालै पोपै सकल अँग तुलसी सहित विवेक ।

प्यारी येटी ! जैसे तुम्हारी देह के भीतर पेट ही सारे शरीर का पालन करता है, उसी तरह रसोई तुम्हारे घर में सारे परिवार

का पालन करती है। रसोई का काम तो लड़के लड़की मर्द औरत सब को जानना चाहिये। आये दिन हर आदमी को पकाने की ज़रूरत पड़ सकती है।

बहु वेष्टियों के लिये तो भोजन साफ़ सुन्दर हितकर और स्वादिष्ट बनाना भारी कर्त्तव्य है और ज़रूरी हुनर है।

पहले रसोई घर पर ही विचार करो। भीत पर गर्द पड़ी हो इधर उधर जूठा पड़ा हो, छत में और भीत के कोनों में जाले लगे हों, ऊपर से मिट्टी झड़ती हो, तो रसोई में जो चीजें बननी कितनी गन्दी होंगी? इसीलिये रसोई घर का कोना कोना झाड़ बुहारा लिपा पुता साफ़ सुथरा होना चाहिये। बरतन साफ़ मजे धुले हुए हों किसी में साव या दाग न हो। चमक रहे हों। चूल्हा भी साफ़ पुता हो। कहीं काला धब्बा न हो। चीमटा, चमचे, कलछी, सड़सी, झरना, बटुए, तवा, कड़ाही, कटोरे, कटोरिया, थालिया, पगत, भगोने सभी ठिकाने ठिकाने मंजे पोठे रखे होने चाहियें। इधर उधर रहना ठीक नहीं है। रसोई घर की ज़मीन पकी हो तो साफ़ धोयी जानी चाहिये। कन्ची हो तो अच्छी मिट्टी से लीप देना चाहिये। पीढ़े पट्टे बैठने के लिये जरूर चाहियें ओदी धरती पर बैठने से धीमार हो जाओगी। रसोई के घर में ईंधन नहीं रहना चाहिये नहीं नो सफ़ाई मुश्किल हो जायगी।

चूल्हे की वात बतानी जरूर है। जैसा ईंधन हो वैसा ही चूल्हा भी होना चाहिये। हमारे देश में लकड़ी ओर उपले लगाये

जाते हैं। इनके लिये जो चूल्हे घरों में बनाये जाते हैं कोई कोई तो इतने ऊँचे होते हैं कि आच कें लगाने के लिये ईंधन बहुत लगाना पड़ता है। कोई इतने नीचे होते हैं कि वरतन चढा देने पर ईंधन की गुञ्जाइश ही नहीं रह जाती। किसी में ईंधन लगाने की जगह पर गढा होता है जिससे आग बाहर की लकड़ों की तरफ बढ़ती आती है। किसी में भीतर की ओर बेकार गढा होता है। रसोई का साधारण चूल्हा दो मुहों अच्छा होता है। परिवार बहुत बड़ा हो ओर बहुत से पदार्थों का जल्दी पकाना नित्य का काम हो तो चौमुहें भट्टे अच्छे होंगे। परन्तु जब ज्यादा काम पड़ता है तो लोग दो या अधिक चूल्हे जला लेते हैं पर चौमुहें भट्टे बनाने का परिश्रम नहीं करते।

साधारण चूल्हे धरती से पन्द्रह अंगुल ऊँचे हों तो ईंधन लगाने में कठिनाई न पड़ेगी। किसी में वरतन रखने की जगह दायें बायें बनी होती है, किसी में आगे पीछे। दायें बायें वाले चूल्हे में अगर बीच से ईंधन लगाने का बन्दोबस्त होता है तो दोनों पेलों में आच बराबर लगती है। आगे पीछे वाले में, ओर जिसमें बगल से ईंधन लगता है, आच बराबर नहीं लगती। इसी लिये दायें बायें वाला ही चूल्हा अच्छा है।

कहीं कहीं लकड़ी के पक्के कोयल जला कर लोग खाना पकाते हैं। और कहीं, विशेषत नयी रोशनी वाले शहरों में पत्थर का कोयला भी जलाते हैं। बहुत थोड़े से पच्छाहीं नकल

करनेवाले मिट्टी के तेल की बत्ती के और हवा के चूल्हे भी काम में लाते हैं जिन पर रोटिया नहीं सेंकी जा सकतीं। प्यारी घेटी ! तुम इन विदेशी जंजालों की दासी न होना। तुम्हारा चूल्हा हाथ की मेहनत से मिट्टी का बनता है। एक पैसा नहीं लगता। दस रुपये का चूल्हा लेकर रोटी भी न बना सकीं तो वह चूल्हा केवल दस रुपये फूंकने के लिये ही बना होगा। और बात भी यही है। रोजगारी लोग देश को इन्हीं ढंगों से ठगते फिरते हैं।

कोयले का चूल्हा तुम्हें कभी कभी शायद काम में लाना पड़े, इसी लिये बताता हूँ। लोहे की अंगीठिया या चूल्हे अब बाजार में बहुत मिलते हैं। एक ढोलकी सी लोहे की चद्दर की बनी चीज़ है, जिसके बीचो बीच लोहे के सीन्चों की झंझरी लगी होती है कि कोयला उस पर रखा जा सके, नीचे से हवा आ सके और चूर्ण राख झरकर नीचे के पेंदे पर गिरती रहे। ऊपर तीन कड़े छोटे बड़े बरतनों को इच्छानुसार रखने के लिये बने रहते हैं। झंझरी पर कोयला इतना रखो कि भर जाय। नीचे से झलासी, रहठा, सनई या रही कागज जलाकर इस तरह लगा दो कि झंझरी के पास के कुछ कोयले आग पकड़ लें। वस, अब चूल्हे को हवा में रहने दो। लकड़ी का पक्का कोयला इस तरह सहज में ही जल जायगा और सूब आच देगा।

पत्थर का कोयला कच्चा पक्का नरम कड़ा दोनों तरह का होता है। कड़ा मुश्किल से जलता है, गृहस्थों के काम का नहीं

। नरम कोयला कच्चा हो या पक्का हो आसानी से जलता है।  
 नीचे में इतना अधिक धुआ होता है कि सारा घर दो दिन में  
 ला होता है। बन्दू अलग। पक्का नरम कोयला ही गिरस्ती के  
 लिये अच्छा होता है। परन्तु पत्थर का कोयला लोहे की अगीठी  
 मुद्दिकल से जलता है और बराबर जलता रह नहीं सकता।  
 हि से छू जाने से जलता कोयला तुरन्त बुझ जाता है। लोहा  
 रमी को तुरन्त खींच कर बाहर फेंक देता है। लकड़ी का  
 कोयला थोड़ी ही आंच पकड़ कर जलने लगता है। लोहा गरमी  
 में जितना खींच ले जाता है उतना लकड़ी का कोयला बराबर  
 ता रहता है। पत्थर का कोयला ऐसा नहीं करता। इसीलिये  
 पत्थर का कोयला जलाने के लिये नीचे से हवा जाने का और  
 शरीर का वैसा ही बन्दोबस्त चाहिये, पर दीवाल लोहे की न  
 हो। या लोहे की दीवाल में मिट्टी का लेप करके खूब सुरा लेना  
 चाहिये। सत्र से अच्छा यही है कि मिट्टी या ईंटों से ही पत्थर  
 के कोयलोंवाला चूल्हा बनाया जाय। उसमें केवल शंशरी लोहे  
 की होनी चाहिये।

पत्थर का कोयला जलाने के लिये नीचे एक तह शलासी  
 उपली, पतली लकड़ी, बिछा के ऊपर से कोयले रखो। फिर एक  
 तह शलासी देकर फिर कोयले रखो। अब नीचे से शलासी की  
 सत्र से नीचे वाली तह जला दो। हवा नीचे से खूब आती रहे  
 पाच घंटे से आधे घंटे में कोयले की आंच तय्यार हो जायगी।

लकड़ी उपली आदि ईंधनों में जलाने का सुभीता है, जल्दी आग तय्यार हो जाती है, आच घटा बढ़ा सकती हो, पर साथ ही साथ बराबर आच देखते और ईंधन लगाते रहना पड़ता है। दाल चावल भी चढाकर तुम निश्चिन्त होकर दूसरा काम नहीं कर सकतीं।

कोयले को जलाने में ढेर लगती है। आच घटाने बढ़ाने को बरतन ऊंचा नीचा करना पड़ेगा, या कोयले की जगह कुछ ईंट के टुकड़े या कंकड़ डालना पड़ेगा। परन्तु बढ़ा सुभीता यह है कि अदहन चढाकर शल डाल दी। घंटे आधे घंटे की छुट्टी हुई। जब दाल पक जाय तभी उतारने के लिये चूल्हे के पास आना पड़ेगा। इससे पहले आंच लगाने को बार बार आने की ज़रूरत नहीं है। कोयले की आच ठीक समझ में आ जाती है तो लोग खिचड़ी चढा कर अपने काम से चले जाते हैं और कई घंटे बाद लौट कर आते हैं तो उतार कर खिचड़ी खा लेते हैं। ठीक अनुभव न होने से कन्ची रह जाना या जल जाना भी अचरज की बात नहीं है।

ईंधन का सूखा रहना ज़रूरी है। थोड़ा बहुत गीला हो तो चूल्हे के गरम भाग में रख दो या जब रसोई हो जाय तब चूल्हे पर ईंधन सूखने के लिये रख दो।

आग के लिये हवा ज़रूरी है। रसोई घर में हवा ग्यूप आनी चाहिये। चूल्हे का रख पेसा हो कि हवा सीधे उसमें पँठ जाय,

परन्तु चूल्हा दक्खिन मुँह नहीं बनाना चाहिये । रसोई घर पेसा होना चाहिये कि उसमें धुआ न गाजे । इसके लिये अगर चूल्हे के ऊपर छत में छेद हो तो बहुत अच्छा । पेसा न हो सके तो छत के विलकुल पास भीत में ऊपर की ओर जाने वाले एक या अनेक छेद होने चाहियें ।

जब कभी जलते हुए चूल्हे को ठढा करना हो तो उसमें पानी मत डालो । पौने या झरने से चूल्हे के भीतर के कोयले बाहर निकाल कर इकट्ठा बटोर कर उसके तब्रे से ढक दो । कोयला बुझ जायगा । अगर लकड़िया लगी हों तो कोयला निकालने के पहले उनके जले अंश के कोयले चूल्हे के भीतर ही ठोंक झाड़ दो, फिर लकड़ियों को निकाल कर अलग अलग रखो जहा राख न हो, फिर उन पर अलग अलग जरा जरा जल का छीटा दो । बुझ जायगी । चूल्हे में पानी पड़ेगा तो चूल्हा टूट जायगा । राख उड़ेगी और सारे घर में फैल जायगी । सब बरतनों में राख भर जायगी । और कहीं इस तरह जलते चूल्हे में पानी डालती बेर किसी का मुँह पास हुआ तो झुलस जायगा । पेसा काम न करना ।

चोके में जितनी चीजें पकाकर रखी जायें, सब ढकी रहनी चाहिये । मक्खिया न बैठने पावें । मक्खियों के बैठने से हैजा फैलता है । इसके सिवा मक्खिया धूक खकार उल्टी और मैले पर भी बैठती हैं इनके पावें और अंग गन्दे होते हैं । भोजन के पदार्थ इनके बैठने से खाने के योग्य नहीं रह जाते ।



रसोई के घर में जो कोई जाये, अच्छी तरह पावें धोकर और धोती बदल कर जाये। धोती के सिवा जो कोई ओर कपड़ा भी पहना जाय, वह खूब धुला और फीच कर ताजा सुखाया हुआ हो। रसोई घर के पास ही भोजन करने का भी घर हो, परन्तु चूल्हे के पास भोजन करना उचित नहीं है। भोजन करने से रसोई का घर गदा हो जाता है।

भोजन करती बेर का कपड़ा अलग ही होना उचित है, और पछार कर ताजा सूखा हो तो सब से अच्छा है।

## बाईसवां पाठ

### निखरी रसोई—भात, दाल

प्यारी बेटी ! बनाना सीखने के पहले तुम्हें निखरी और सखरी रसोई का अन्तर भी जान लेना चाहिये। घर गिरस्ती में बच्चों के लिये निखरी सखरी, वासी ताजे का विचार नहीं किया जाता। पुर साधारण रीति से तीन घंटे या ज़्यादा देर तक तय्यार रसोई रत्ती रह जाय तो वासी समझी जानी चाहिये। भोजन प्रायः गरम ही और ताजा ही सबसे उत्तम है। जितनी अनाज की चीजें पानी के साथ पकती हैं वह निखरी या कच्ची समझी जाती हैं, जैसे दाल, भात, रोटी, कढ़ी, खिचरी, घखीर,

इन चीजों को चौके से बाहर नहीं खाते और यह चीज हर आदमी के हाथ की पकायी भी नहीं खाते। कचौरा, पूरी, हलवा, तरकारिया, मिठाइया, नमकीन, मुरब्बे, रायते, चटनिया, अचार आदि सब सखरी चीज हैं। जिन लोगों के हाथ का पानी पीते हैं उनकी पकायी यह सभी चीजें खा सकते हैं। खाने पीने का यह विचार बहुत काल से चला आ रहा है। इसमें सफाई है और स्वास्थ्य की रक्षा है। हानि कुछ नहीं है। इसलिये इनका व्यवहार घुरा न समझना चाहिये।

दालों और चावलों का पकाना लोग सहज समझते हैं, पर बात पेसी नहीं है। मैं तुम्हें बतलाऊंगा।

पहले तो जितनी दाल जितना चावल बनाना मंजूर है नापकर या तोलकर उससे एक एक मुट्ठी ज्यादा ले लो। अब हर एक को थाली में लेकर सावधानी से बैठकर चुनो। चावलो में चावलों के ही रूप की फकड़ियां, मिट्टी या बालू के रवे और धान के छिलके पड़े रहते हैं। कभी कभी दूसरे अनाजों के दाने भी रहते हैं। जरा कन्ना, गर्द मिट्टी भी रहती है। सुप में लेकर इन्हें पहलं फटक लो, बहुत सी मिट्टी कन्ना भूसी इस तरह उड़ जायगी। खुद्दी फँकने की चीज नहीं है। चावल के टुकड़े हैं। अब थाली में लेकर चावलो को बड़ी सावधानी से चुनो। जब सब चावल साफ हो जाँय तब भगौने में या तसले में रखो। ऊपर से इतना साफ पानी डालो कि चावल डूब जायँ। बस, झटपट चावल पानी के

घरतन को हिलाओ ओर पानी को घरतन टेढा करके गिरा दो । हाथ से मलने का जरूरत नहीं है । हाथ से मलने से चावल का बहुत उत्तम अन्न धुलकर चला जायगा । उधर चूल्हे पर अदहन चढा हुआ है । आंच लग रही है । अदहन में आधी चहुई आधी उेरुनी जल होना चाहिये । पानी खरखराने लगे तब चावलों को अंजुली अजुली निकालकर छोड़ो । जब घरतन में तह के चावल गू जायं, तब उसमें पानी देकर फिर इकट्ठे करके किनारे पर लाकर हिलाओ ओर ऊपर ऊपर से चावलों को निकाल निकाल छोड़ती जाओ । जब एक दम तलछट रह जाय तब उसे अदहन में न छोड़ो । तुम्हारे चुनने की मूल चूक से जो ककड़िया घची बचायी हैं वह इसी में होंगी । इन चावलों को चिड़ियों के खाने के लिये डाल दो ।

अदहन के भीतर जितनी जगह चावल ले उसकी चांगुनी जगह पानी को लेना चाहिये । समझने के लिये घरतन को पाँच भाग में घटा हुआ मात्र लो । चार भाग में पानी होना चाहिये । पानी के बराबरे निचले चांगे भाग में चावल होना चाहिये । इस अन्दाज में पीठे पानी न छोड़ना  
 जरूरत भी न होगी ।  
 को पूरा  
 पानी  
 खाने

माँद

. ६

"

चावल न वैठें और जब चावलों में दाने से एक कन या खुद्दी रह जाय तभी या तो आच मीठी कर दो या वटुप को उतार कर चूल्हे के आगे अगारे फैलाकर उसपर रख दो। या, अगर पेंदे में लेवा न लगा हो ओर कोयले की आच पर पका रही हो तो दाल की पतीली पर रख दो दाल की भाफ से चावल पकता रहेगा।

लेवा क्या है? वटुप, पतीलिया जो लकड़ी या कड़े की आच पर चढाई जाती हैं, धुप से इतनी काली हो जाती हैं कि माजने में बड़ी मेहनत लेती हैं, इसी लिये अदहन चढ़ाने के पहले जितने भाग में काले होने का डर रहता है उतने में पानी से तर करके चारों ओर ऊपर की तह में नमक का चूरा या राख या सूखी मिट्टी भुरभुरा देते हैं। अब कालिख इसी लेवा पर जमेगी। माजने में बरतन झट साफ हो जायगा। बहुत लोग बरतन के पेंदे की कालिख को माजते नहीं, बल्कि उसके ऊपर से नित्य नया लेवा लगाते जाते हैं, पर सफाई की दृष्टि से यह अच्छा नहीं है।

चावल से माड पसाने का जरूरत पडे भी तो माड फेंकना न चाहिये। भात का उत्तम भाग माड में चला गया है। इसलिये माड को या तो दाल में डाल दो, या मिरिच इलायची बनिया हलदी पीसकर घी में भूनो और उसमें मांड में अन्दाज से नमक देकर उसी घी में पकाओ। यह माडी बहुत स्वादिष्ट होती है। सालन का काम देती है।

चावल जब नरम आच में पक रहा हो तब बराबर ढका रहे। जिस समय उतार कर नरम आचपर रखती हो उस समय चात्रल में अगर थोडा सा घी डाल दिया जाय तो अधिक सोंधा हा जायगा और चिकनाई से चिपकाहट बट जायगी, दाने खूब खिलकर अलगा जायगे। इस तरह पकाया हुआ घी सहज में पचता भी है और चावलों को अधिक पौष्टिक भा बनाता है। इस क्रिया के बाद ढाक देने से चावल चुपचाप साँझ जायगा।

दालों के तो अनेक प्रकार हैं। पच्छिम में उड़द का और पूरब में अरहर का अधिक प्रचार है। उड़द ज्यादा वादी है। अरहर कम। उड़द की दाल जल्दी पक जाती है। अरहर की देर में। उड़द देर में हजम होती है। पर अधिक पौष्टिक है। उड़द की दाल छिलकेदार भी होती है और वे छिलके की भी जिसे धोयी दाल कहते हैं। खड़े दानों को भी पकाकर दाल की तरह खाते हैं। मूंग को भी तीनों रूपों में खाते हैं। मूंग सबसे कम वादी है। चना, मटर, मोथी, केसारी अत्यन्त वादी हैं। मसूर अरहर से ज्यादा गरम और कम वादी है। राडी मसूर भी खायी जाती है। छिलके उनार कर भी मसूर खायी जाती है।

अरहर की दाल वे छिलके की ही खायी जाती है। इसके कई प्रकार हैं। कोई जल्दी चुस्ती है कोई देर में। चावल की तरह दाल को भी पहले फटक लो। फिर उसके कूड़े कचरे को उसी तरह चुनकर साफ कर लो जैसे चावलों के लिये मैंने

घतलाया है। किसी किसी अरहर की दाल में कचरा बहुत ज्यादा होता है। कहा तक चुना जाय। ऐसी दशा में ठंडे ही अदहन में दाल डाल दो जब पहला उफान आवे तो झरने या पौने से ऊपर का फेना काटकर नीचे डाल दो। इसी फेने के सहारे छिलके निकल जायगे। इसी तरह बार बार करने से कचरा साफ हो जायगा। कचरा इतना ज्यादा न हो, तो चावलों के लिये जितनी बातें मैंने पहले बतायी हैं, उतनी सारी बातें दालों के लिये भी ठीक हैं। खोलते ही अदहन में छोड़ना अच्छा है। पानी भी चावलों के ही हिसाब से हो। पानी जो अदहन में दिया जाय वह इस अन्दाज से कि फिर पानी डालने की जरूरत न पड़े। कोई पतली दाल खाता है कोई गाढी। इसी अटकल से पानी में कमी बेशी की जाय। बीच में अगर अटकल चूक जाने से पानी डालने की जरूरत मालूम पड़े तो जिस कटोरे से दाल की पतीली तुमने ढक रखी है उसमें पानी भर दो। इससे दो लाभ हैं। एक तो उफान कटोरे से लगकर ठंडा होता जायगा, दूसरे कटोरे का पानी भाफ की आच से गरम होता रहेगा। जब देखो कि पानी डालने की जरूरत बहुत है तब उसी कटोरे का गरम पानी दाल में छोड़ो। यह पानी दाल के घुलने के काम में रुकावट न डालेगा। कच्चा ठंडा पानी दाल में पड़ता है तो दाल को पेंठा देता है। फिर दाल घुलने नहीं पाती।

दाल के नीचे बराबर आच लगती रहे। इतने दर्जे की आच

हो कि दाल बराबर खौलती रहे। दाल कोई हो, इतना पकाओ इतना घुलाओ कि दाल गलकर टुकड़े टुकड़े होकर पानी में पेसी मिल जाय कि घुटकर एक दिल हो जाय, थोड़ी बहुत देखने में कढ़ी सी हो जाय। पेसी दाल कम वादी होती है, जल्दी पचती है।

दाल का सोलहवा भाग नमक छोड़ो, परन्तु उस समय छोड़ो जब दाल आधी पक गयी हो और खूब खौल रही हो। अरहर की दाल में हल्दी जरूर पड़नी चाहिये। यही बात केसारी, मसूर, चना मटर के लिये भी है। कालीजीरी, घी में जलाकर और हींग भूनकर उड़द और उड़द की दालको जरूर बघारे। धोयी के लिये यह बात जरूरी नहीं है। मसाले, लाल मिर्च आदि अपनी अपनी पसन्द के अनुसार देना चाहिये। ज्यादा मसाला स्वाद को बिगाड़ देता है और पेट के लिये अच्छा नहीं है। होंग और जीरे से हर एक दाल को बघार सकती हो। चने और मटर की दाल में बड़िया और कोहँडौरिया डालने से स्वाद में विशेषता आ जाती है। कोई कोई जो खटाई ज्यादा पसन्द करते हैं दाल में खटाई भी डाल देते हैं। पर इसके लिये डेगचो में रागे की कलई होनी जरूरी है। लाल मिर्चें वादी मारती हैं इसलिये दाल जितनी ही वादी हो उतनी ही लाल मिर्चें अधिक पड़ें।

दाल को कोई लोग पहले घी मसाला देकर आंचपर खूब

भूनते हैं। उधर अदहन सौलने लगा तो भुनी हुई दाल डाल दी। इस दाल में और ही स्वाद आर सौंधाई होती है। लोग दाल में घी ऊपर से डालकर खाते हैं। पर इस तरह का तैरने वाला घी कठिनार्ह से पचता है। जिसे ज्यादा भी खाना आर पचाना हो वह चायलों में तो पहले बतायी हुई विधि से छोटे। दाल में घी पकाने की विधि यह है। दाल पकी हुई तय्यार है। अब एक दूसरी पतीली में थोड़ा घी डालकर उसमें लाल मिर्च एक या दो डाल दो कि पकते पकते जल जाय, तब हींग जीरा छोड़ो और इनके भुन जाने पर तुरन्त पतीली से थोड़ी दाल,— चौथाई के लगभग छोड़ दो और चमचे से गूब घोंट दो। कुछ देर पके फिर आधा छोड़ दो और गूब मिलाओ और चमचे से घोंटो। फिर बाकी सब डाल कर खूब घोंट दो। घी दाल में पेना मिल जायगा कि सहज में पच जायगा।

## तेईसवां पाठ

निखरी रसोई-रोटी, खिचड़ी,  
कढ़ी, बखीर

जितना आटा खर्च के लिये चाहिये उसे परात में या पीतल की बड़ी थाली में लो। दो मुट्ठी परथन के लिये निकाल लो।



अब पानी डाल कर आटे को फड़ा माडो । फिर जरा जरासा पानी देकर दोनों हाथों से मुझी देकर माँड़ती रहो । जब खूब नरम और पक सा हो जाय तो परथन लगाकर छैटी छैटी लेइयाँ बना लो । फिर दो लोइयो के बीच में परथन रख कर दोनों को हथेलियों के बीच दबाकर चिपटी करके दोनों हाथों के अंगुलियों के बीच चुनिया लो । फिर हथेली से रोटी बढाओ । ध्यान रहे कि गोलाई ठीक रहे रोटी टेढ़ी मेढी न हो । किनारे पतले रहें । जरूरत हो तो समयल थाली में रख कर अंगुलियों से दबा बढा कर ठीक कर लो ।

तवा खूब धिक्क जाय तभी उस पर रोटी छोड़ो । जब रोटी में झाँई सी पड़ने लगे तब उलट दो । जब लाल चित्तियाँ पड़ने लगें तब उतार कर वे धुएँ के अंगारे पर सँक लो । सँकती बेर रोटी को बगबर फेरती जाओ । एक ओर बराबर सिक जाय तो दूसरी ओर बराबर सँको । बराबर सँकने के यही लक्षण हैं कि रोटी फूलकर डब्बे सी हो जायगी । अगर किसी तरफ फूटकर भाफ निकलने लगे तो छेद पर चीमटे से पकड़ो, छेद मुंद जायगा और पूरी रोटी फूल जायगी, रोटी खरी सँको, लाल चित्तियाँ पडे तो अच्छा है पर काली चित्तिया न पड़ेँ और रोटी जलने न पावे । रोटी सँक कर पेसे बरतन में रखती जाओ जिसमें हवा न लगे । हाथ की रोटी जल्दी पचती है । चौके बेलने पर रोटी बेल लेना सहज है, पर पेसी रोटी देर में पचती है ।

चकले बेलन से रोटी बनानी हो तो आटा कड़ा सानना पड़ेगा। पूरिया निकालने में तो आटा और भी कड़ा माड़ना पड़ेगा।

तब के नीचे आंच इतनी मीठी न रहे कि रोटी में बड़ी देर में झाईं पड़े। इतनी कड़ी न रहे कि झाईं पड़ते पड़ते चित्तिया पड़ जाय या रोटी जल जाय।

खिचड़ी बनाने को चावल दाल बराबर लो ओर पहले बत्तायी विधि से साफ करके अलग अलग रखो। जैसे दाल पकाती हो उसी तरह दाल इतनी पकालो कि अधचुर हो जाय। अब इसी दाल में वह चावल पहले बत्तायी विधि से धोकर डाल दो। साथ ही खिचड़ी के तोलका सोलहवा भाग नमक इसी चावल के साथ छोड़ दो। चावल दाल मिलाकर जितना हो उसका पचगुना अदहन में पानी होना चाहिये। खूब देर तक गलने दो। जब दालके दाने घुल जाय तब आंच नरम कर दो और धीरे धीरे पकने दो अत्यन्त गली हुई खिचड़ी ही स्वादिष्ट भी होती है। यह हमने सादी खिचड़ी की विधि बतलायी है। रोगी को भी यह खिचड़ी दी जा सकती है। मूग की धोयी दाल और पुगने चावलों की खिचड़ी इस तरह बनाई जाय तो बहुत जल्दी पचती है। रोगीके लिये सबसे अच्छी यही खिचड़ी होती है।

जितना घी खिचड़ी के साथ खाना हो उतना घी और दो तीन सूखी लाल मिरचें एक पत्तीली में आंच पर चढा दो। जग

मिरचें पक के लाल हो जाय तब जय सी होंग और जीरा डाल दो। यह पक जाय तो सारी खिचड़ी इसी पतीली में छोक दो और चमचे से खूब चोटो कि मिल जाय।

इस ढग सं सभी दालो की खिचड़ी बना सकती हो।

उड़दकी धोयी की खिचड़ी बहुत ही सुन्दर और स्वादिष्ट इस तरह बनाओ।

दाल और चावल दोनों चुनकर खूब साफ कर लो। मसाला अर्थात् लवंग मिर्च इलायची हल्दी धनिया लाल मिरचें— और अगर तुम्हारे घर लहसुन प्याज खाते हों तो यह भी मिलाकर पीस लो। हरी मटर हरे चने, मिलते हों तो इन्हें भी अलग दरदरे पीसकर रख लो। आलुओ को छीलकर कतरे काटकर रखो। कुछ बगिया या कोहड़ारिया तोडकर जितना घी खिचड़ी के साथ खाना मजूर हो उतने घी के साथ पतीली में चढ़ा दो। जब भुन जाय तब मसाला डाल कर उसी घी में भूनो। फिर आलू के कतरे गोभी के कतरे, हरी मटर या चने दरदराये हुए और एक पानी धोये हुए चावल दाल सब एक साथ उसी पतीली में छोड़ दो और खूब भूनो। इसी समय नमक भी छोड़ दो। उधर दूसरी पतीली में पानी खौलता रहे। जब सारी खिचड़ी खूब भुन जाय तब खौलता पानी उस पर इतना छोड़ दो कि सब चीजों के ऊपर चार पाच अगुल पानी रहे। अब कटोरं से ढाक दो। आंच लगानी रहो। यह खिचड़ी बहुत

स्वादिष्ट होगी। इस विधि में उड़द की दाल न रहे तो यही खिचड़ी तहरी कहलायेगी।

अरहर की सादी खिचड़ी बनाकर कुछ लोग सरसों के तेल में लहसुन और लाल मिर्चें लाल करके बघार देते हैं। कुछ लोग ऊपर बतायी विधियों में घी के बदले सरसों का तेल पकाते हैं। तेलवाली खिचड़ी बहुत स्वादिष्ट होती है, परन्तु यह चीजें कितनी गरम हैं। सबसे पीछे जो विधि हमने बतायी है उसमें कुछ लोग नमक के साथ ही साथ उसी के बराबर शकर भी डाल देते हैं। स्वाद बन जाता है।

बेसन की कढ़ी यों बनती है। पहले बेसन में जरा सी हींग घिस कर मल दो और पानी में घोल कर खूब फेंटो। जब खूब फिट जाय तो पहले पानी में एक फुलौरी डाल कर देखो। जो फुलौरी ऊपर को उतरा आवे, तो जरा सा नमक पीसकर डाल दो। अब कढ़ाही में घी या तेल छोड़ो और आंचपर चढ़ा दो। जब कढ़कड़ा कर चुप हो जाय तो उसमें अब उसी बेसन की फुलौरिया आधे के अन्दाज तोड़ो। चाकी आधे में मट्टा मिला कर पतला कर लो। फुलौरिया जब अच्छी तरह सिक कर फूल जायँ और खरी हो जाय तब झरने या पौने से निकाल लो। अब उसी कढ़ाही में हल्दी, अजवायन, मेर्चा, मिर्च, हींग, आदि पिमा मसाला डालकर भून लो। इधर मट्टे में दूध सा पतला घोला हुआ बेसन तय्यार रहना चाहिये। इसे उस भुने मसाले में छोड़

कर धीरे धीरे चलाती रहो। इसी समय अटकल से नमक डाल दो। जब तक कढ़ी चुरने न लगे तब तक चलाती रहो जब इस कढ़ी को दस बारह उफान आ जाय तो उसमें सिकी फुलौरिया डालकर उतार लो और भीगने दो। दो घंटे में तय्यार हो जायगी।

मूंग की कढ़ी भी इसी तरह बनती है। रोगियों के लिये मूंग की ही कढ़ी अच्छी होती है।

दखीर या मीठे चावल बनाना कठिन नहीं है। अन्दाज़ से शकर देकर ऐसा शरबत बनाओ। कि चखने में बहुत मीठा हो। पानी की जगह इसी शरबत का अदहन चढ़ा दो। उधर चावलों को सूख साफ़ करके एक पानी धो लो, फिर अलग पतीली में आधी छटाक घी डालकर घेले का कपूर और दस फूल खड़ी लवंग छोड़ दो। जब कपूर मिल जाय और लवंग फूल आवे तब उसी घी में चावलों को डालकर भूनो। जब चावल भुन जाय तब खौलता शरबत में छोड़ कर ढक दो और नरम आच में पकाओ। जब चावल आधे पक जाय तब उसमें एक छटाक पोस्ते के दाने पीस कर और पाव आधसेर दूध जरूर डाल दो। जब एक कन रह जाय तब अगारो पर ही पकाओ। पीछे लवंग चुनचुन कर फेंक दो।

सफर में जहाँ कहीं अपने पास तवा भी न हो और सानने के लिये आटा मिल जाय पर बरतन न हो, नदी का किनारा हो

कड़ा मिला हो तो कोई पत्थर धोकर उस पर या साफ धुले पत्तों पर अपना साफ धुला अंगोछा या कोई कपड़ा बिछाकर या पत्तों का पत्तल बनाकर उसी पर आटा नरम माड लो। कड़े सुलगा दो। जम धुआ न रहे तब अंगारों को चौरस लगाकर उन पर छोटी छोटी आधी आधी छटाक की लोइया या पेड़े बना बनाकर दो दो अगुल बीच छोड़कर बिछा दो। अब हर एक को अंगारों से चारों ओर ढक दो बल्कि लाड़ दो और चुपचाप अपने आप पकने दो। पाव घंटे में बाटिया तैयार हो जायगी।

सेर पीठे एक छटाक घी मिलाकर आटा माडो और ऊपर दी हुई रीति से बाटिया बना लो। फिर इन बाटियों को तोड़ तोड़कर नन्हे नन्हे टुकड़े कर लो। सेर भर आटा रहा हो, तो इन चूरों में आध सेर शकर और जरा कपूर से वासा हुआ आध पाव घी, एक माशा इलायची दाने, बीस दाने पिसी हुई काली मिरचें मिलाकर रूब मलो। जब सब चीजें एक दिल हो जाय तो उनके छोटे छोटे लड्डू बाध लो। यह निखरे चूरमे के लड्डू हैं।

वाटी की तरह सफर में लिटिया भी सेंकी जा सकती हैं। तवा न हो ओर खपरे या ईटें मिल जाय तो इन्हें लाल करके इन पर तवे की तरह हथपोई रोटिया उलट के अंगारों पर सेंकले सफती हो। खासी रोटिया हो जायगी। खपरे, ईटें भी न मिलें तो अंगारों पर हथपोई रोटिया रखकर सेंक लो। अगर सेरभर

आटे में दो तोला नमक, एक माशा अजवायन, दो माशा सौंफ़ आध सेर चने का बेसन, या उड़द का धुआंस मिला कर ख़ूब माडो और इसी की रोटियाँ सँक लो तो बड़ी स्वादिष्ट होंगी और बिना सालन के खायी जा सकेंगी ।

खंडरा यों बनाया करो ।

बेसन को तेल में पहले लाल भून लो । फिर नमक अन्दाज से लेकर पीसी हल्दी के साथ पानी में घोल कर उसी बेसन में डाल दो और ख़ूब चलाते रहो कि कड़ा नमकीन हलवा बन जाय । अब हलवे को उतार लो और भुने बेसन के परथन या तेल की चिकनाई के सहारे मोटी मोटी रोटियाँ बेल लो । फिर चाकू से शकरपारे काट लो । कड़ाही में तेल चढ़ा दो । जब बोल चुके और तलने लायक हो जाय तब यह शकरपारे तलकर निकाल लो । अब एक पतीली या कड़ाही में कुछ तेल देकर पिसा हुआ गरम मसाला प्याज, लहसुन, हींग, मेथी का फोड़न दे भूँजो । फिर गरम पानी शोरवा एक जाय और दूध शकरपारे उसमें खंडरा बन

(६)

## चौबीसवां पाठ

### सखरी रसोई, पूरी, हलवा, गोभिया

घी में या दूध में पकाने से पकात्र सखरा समझा जाता है। कुछ लोग निखरी रसोई को भी इस तरह सखरी बना लेते हैं कि जहां जहां पानी लगता है वहां दूध से काम लेते हैं। आटा दूध में माड़ते हैं, चावल दाल इतने घी में पहले भून लेते हैं कि उसमें पानी डाल कर पकाने पर वह सखरी ही मानते हैं। परन्तु सखरी चीजें वही कहलाती हैं जिनकी आदि अंत की सारी क्रियाएँ दूध या घी में ही होती हैं।

खीर बनाना सहज है। चार सेर दूध इतना औटो कि दो सेर रह जाय। इसमें साफ चुन कर ओर धोकर बढ़िया वास के पुराने चावल पाव भर के अन्दाज डाल दो। जब खूब गल जाय, इसमें केवडे का जल और कटे मेवे डाल दो। फिर सफेद शुद्ध चीनी साफ करके आध सेर से लेकर सेर भर तक इच्छानुसार अच्छी तरह मिला दो।

पूरियों के लिये आटा खूब कड़ा माड़ो। छैटी छैटी लोइया बनाकर पूरिया बेलती जाओ एक कड़ाही में घी चढ़ा दो। जब घी बोलकर चुप हो जाय तब आटे का एक नन्हासा फरा जाच वे े डालो जब तुरन्त उतराकर चुरने लगे तब समझो कि



घी छानने के लिये तय्यार है। अब पूरियां बेल कर कढ़ाई में छोड़ती जाओ। जब पूरी फूलें तब उलट दो, दोनों ओर से सँक कर झरने से या चीमटेसे निकाल कर किसी बर्तन में रखती जाओ। पूरिया खूब खरी सँको।

खस्ता पूरियों के लिये आटे को मांड़ती घेर सेर पीछे एक छटाक घी तोला भर नमक और जरासी अजवायन डाल दो। फिर छोटी छोटी लोइया काट कर चकलें पर पतली पतली पूरिया लेकर, दोनों ओर से घी में खरी सँककर रखो।

बनारसी कचौरियों के लिये आटे को उतना ही कड़ा माड़ा जितना चकलें की रोटी के लिये माड़ती हो। माड़ती घेर सेर पीछे छटाक घी, तोला भर नमक जरासी अजवायन डाल दो। जरासी हींग घिस कर पानी में घोल कर उसमें उड़द का चारीक आटा फेट लो या धोयी उड़द की दाल सिल पर हींग के पानी में चारीक पीस कर नरम पिट्टी बना लो। फिर पिट्टी में लाल-मिर्च, धनिया, जीरा, इलायची चारीक पीस कर खूब फेट दो अब आटे की लोई काटो। उसमें बीच में लोई की तिहाई पिट्टी भर के लोई मूंद लो। फिर घी की चिकनाई के सहारे हलके हाथों कचौरिया बेल लो और पूरियों की तरह घी में छान लो। खूब सिकी निकालो।

साधारण कचौड़ी के लिये आटे को नमक देकर मुक्की से खूब माड़ो। फिर ऊपर की विधि से पिसी पिट्टी लोइयों में भर

कर हाथ से ही कुछ बढ़ावे और छोटी मोटी छान ले। खरी सेंके। आटे को माड़ती घेर घी डालने की इस विधि में जरूरत नहीं है।

मोहन भोग हलुआ बनाने के लिये पाव भर सूजी और पाव भर घी चाहिये। डेढ़ पाव या आध सेर मिछी या खादार शुद्ध देसी चीनी को डेढ़ सेर पानी में घोल कर छान लो। फिर आच पर खौलने को चढा दो। अब दूसरे चूल्हे पर पाव भर छने घी में पाव भर साफ सूजी अच्छी तरह भूनो। जब सुगंध आने लगे ओर घी सूजी में व्याप जाय तब खौलता हुआ रस उसमें छोड़ दो ओर बराबर चलाते, फेटते और घोंटते रहो। जब हलुआ अपना घी अच्छी तरह छोड़ने लगे और अपने घी में तर हो जाय तब नारियल की बारीक कटी गिरी, साफ धुली किशमिश, इलायची के दाने ओर साफ किये हुए सांफ के दाने डालकर उतार लो।

पुप बनाने को पाव भर शुद्ध चीनी को तीन पाव दूध में घोल कर छान लो फिर इसी दूध से आटे को माडो। माडती घेर सेर भर पीछे एक छटाक के हिसाब से उसमें घी भी डालो। सेर पीछे दो मासे साँफ भी डालो। फिर परधन के सहारे इसकी मोटी पूरिया बेलकर घी में खरी सेंको।

गोझिये या पेड़किये बनाने के लिये पहलं एक सेर मैदे में तीन छटाक घी डेकर खूब माडो पर खूब कड़ा माडो। एक सेर कसार इस तरह बनाओ। डेढ़ पाव सूजी में डेढ़ छटाक घी और

आधा मांशा कपूर देकर खूब भून लो । फिर नारियल की गिरी, किशमिश चिरोजी, पिस्ते, सभी चारीक कटे, सवा पाव, गुजराती इलायची के दाने छ. मांशे और पाव भर शुद्ध चीनी उसी सूजी में डाल कर घोंट लो और रख लो । अब मैदे की छोटी लोइयां फाट कर वेलो फिर उसमें कसार भर भरकर किनारों पर पानी लगा कर मोड़ दो फिर चुटकियों से सुन्दर रीति से चुन दो । फिर पूरियों की तरह घी में इन्हें हर तरह से खूब सँक कर छान लो ।

परांठे बनाने को आटा कड़ा सात कर बड़ी लोइया काटो । फिर चकले पर वेलो जब बड़ी सी रोटी बेल लो तब उस पर घी पोत दो और उसका आधा दूसरे आधे पर अर्द्धचन्द्र की तरह उलट दो कि घी चुपड़ा भाग पूरा ढक जाय । फिर उस अर्द्धचन्द्र को बढ़ाओ ऊपर घी चुपड़ा कर कर फिर उसके आधे भाग को दूसरे आधे पर उलट दो । अब कुछ कुछ तिकोनासा हो जायगा । इस तिकोने को भी बढ़ाओ फिर घी चुपड़ाओ और उलटो । इस तरह छ सात बार करके अन्त में दोनों ओर घी चुपड़ा कर तवे पर सँक लो । दोनों ओर नरम आच में खूब सँको कि उसके सभी पर्त खूब सीझ जायें । साधारणतया चौपरते परांठे बनाये जाते हैं । पर कम या ज्यादा पर्त करना बनाने वाले की इच्छा पर है । परांठे में पूरियों से ज्यादा घी लगता है । परांठों के नीचे कड़ी आच नहीं चाहिये ।

सादी तरकारियाँ । पानी से तरकारी को अच्छी तरह धोकर साफ कर लो । फिर साफ थाली में रखकर ऊपर के छिकुले छील डालो । छिकुले के छीलने में ऊपर के हिस्से की इतनी बारीक तह उतारो कि भीतर का अंश साथ लगा हुआ न निकल जाय । चारपाई के बानपर रगड़ कर अदरक, आलू, घुइयाँ ( अरुई ) बंडे, जिमीकद, हाथीचक्र आदि जिनका ऊपरी पर्त नरम होता है, छिकुला आसानी से उतर जाता है, छिकुले उतार लो । कद्दू या लौकी ( घिया ), नेनुआ ( घिया तोरई ), तोरई, चिचिंडे, परवर, आदि जिनके ऊपरी पर्त बहुत कड़े पर पतले होते हैं, चाकू की एड़ी धार से रगड़ कर ऊपर के छिलके उतार लो । कुम्हड़े, खरबूजे, केले, अमरुद, आम, टिंडसी ( टिंडे ) आदि जिनके छिलके मोटे होते हैं, चाकू की बेंडी धार से पतले पतले छीलकर उतार लो । कुछ के छिलके राने के लायक होते हैं, नहीं उतारे जाते, जैसे मूलां शलजम गाजर, गॉठ गोभी आदि जड़े ओर सेम, केवाँच आदि फलियाँ, बेंगन, टमाटर ( विलायती बेंगन ), कमरख आदि फल ओर अगस्त, कच नार, गोभी, आदि फूल काटकर सीधे काम में लाये जाते हैं । कई तरकारियों के छिलके डठल और पत्तियाँ तक भाँति भाँति की विधियों से खायी जाती हैं परवर के छिलकों का बुरकुरा स्वादिष्ट होता है कुम्हड़े नेनुआँ आदि के डठल ओर पत्तियों की चर्चरी अच्छी होती है । कुछ की पत्तियाँ और डठल ही राने

की चीज़ होती, जैसे सोआपालक, बथुआ, चौराई, मरसा, पतरा, करेमुआ, फुलफा आदि साग। चने, मटर और केसारी के साग फन्चे ही खाये जाते हैं।

अदरक, लहसुन, प्याज, सोआ, कमरख आदि तरकारियों में गिने जाते हैं, सही, पर यह मसाले ही हैं। कमरख, आम, आँवला, आमड़ाँ आदि खटाई हैं, पर खटाइयों के मुख्त्वे भी बनते हैं, अचार भी।

जमीकन्द (सूरन) करेले, आदि दो चार को छोड़ बाकी सभी तरकारिया तेल या घी में हींग जीरा लाल मिरचें पका कर अटकल से नमक देकर बिना पानी के भून ली जा सकती हैं। सादी तरकारियों के बनाने की यह साधारण विधि है। बिना पानी के पकाने में तेल या घी इतना देना ज़रूरी है कि सारी तरकारी के चारों ओर लग जाय। तरकारी छौंक कर देर तक चलाने से चिकनाई सब टुकड़ोंके चारों ओर लपट जायगी। फिर किसी बरतन से पेसा ढक दो कि भाफ भी मुश्किल से निकल पाये। अब तरकारी से आप पानी छूटेगा और गलने लगेगी। बीच बीच में ढकना खोलकर सूख अच्छी तरह चला लिया करो और फिर ढक दो। तरकारी से छूटा हुआ पानी जब सूख जाय और जब तरकारी गल जाय तब उतार लो। रोगी के लिये नेनुआ मूली, लौकी, परवल, चिचिंडा आदि जो कम वादी तरकारियां हैं घीमें जीरा काली मिरचें और नमक देकर पका ली

जायं । लाल मिरचें और तेल न पडे' । परवर का शोरवा रोगी के लिये बहुत लाभकर है । तरकारी पकाती घेर नमकान पानी परवरके चौगुने तक देकर शोरवा बना लो ।

तरकारी में देनेके मसाले यह हैं, हींग, जीरा, मेथी, लाल मिरचें, लवंग, गोल मिरिचें, बड़ी इलायची, हलदी, धनिया, दार चीनी, सौंफ, राई, सरसों, तेजपत्ता, अजवायन, लहसुन, प्याज । इनमेंसे धनिया, जीरा, सौंफ ठढी चीजें हैं । जिनको गरम मसाला मना हो उन्हें यह तीनों देनेमें हरज नहीं है । मसाले कम खाने चाहिये । ज्यादा खाने से पेटको कमजोर कर देते हैं । बहुत थोड़ी मात्रा में खाने से भोजन की वादी को हर लेते हैं और जल्दी पचाते हैं । तरकारिया इनसे स्वादिष्ट भी हो जाती हैं । चने मटर आदिके, दालों में भी मसाला डालने की जरूरत पडती है ।

खास चीजों में खास मसाले डालने ही पडते हैं । चरचरी में सरसों पीसकर डालना जरूरी है । रायतों में राई का पडना आवश्यक है । घुइयों वा अरुई में अजवायन का पडना अनिवार्य है । जिस किसी चीज में फोडन देना हो मेथी, हींग, जीरा, लालमिरचें घी या तेल में देते ही हैं । केसारी, चना, मटर, अरहर और मसूर की दालों में हलदी का पडना जरूरी है । ज्यादा वादी तरकारियों में हींग, जीरा, अजवायन, लालमिरचें प्राय वादी को मारती हैं । लहसुन प्याज जो नहीं खाते वह न खाय । परंतु लहसुन घी में लाल करके खाने से वादी मारता है भोजन

पचता है। क्षयरोग के लिये लहसुन दवा है। प्याज शामको कच्ची खा लेने से निन्द्राभंग वाले रोगीको भी नींद आ जाती है। मसाले के साथ पिसकर मिलने से दोनों वादी मारते हैं। परन्तु इन दोनोंमें दुर्गन्ध प्रायः असह्य है। हींग का भी वही हाल है।

मसाले में साथ पीसी जानैवाली यह छ चीज़ें हैं। हल्दी, धनिया, लवंग, मिरिच, इलायची, दारचीनी। धनिया हल्दी, हर एक दो दो भाग हों तो बाकी चार एक एक भाग होने चाहिये। लहसुन प्याज खाने वाले मसाले के साथ दो दो भाग इनके भी जोड़ देते हैं।

सादी तरकारी तो तुम्हें समझ में आ गयी। मसालेदार तरकारिया पकानी भी सहज है। मेथी, मिरचा, हींग, जीरा पहले घी या तेल में पकाकर उसी में अत्यन्त बारीक पिसा हुआ मसाला भी भूनो। जब मसाला भुन जाय तो उसी में तरकारी छोड़ दो और अन्दाज से नमक भी छोड़ फिर कलछी से चलाते हुए ऐसा मिलाओ कि हर कतरे में मसाला अच्छी तरह लपट जाय। पहले की तरह इतना घी या तेल होना चाहिये कि हर कतरे पर चिकनाई भी लपट जाय। अब ढक दो। आँच बहुत फड़ी न हो। कुछ देर बाद ढकना हटा कर फिर खूब चलाओ। देखो पेंदे से लगने न पावे। बीच बीच में ऐसा ही करती रहो। जब गल जाय और छूटा हुआ पानी सूख जाय, उतार लो।

रसेदार तरकारी बनानी हो तो अलग पानी खौलता रहे।

जब तरकारी पानी छोड़े तब खौलता पानी भी तरकारी में छोड़ो । जब तरकारी गल जाय उतार लो । रसेदार तरकारी में सूखी तरकारी के मुकाबले ज्यादा नमक पड़ता है । बहुत ज्यादा रसा लगाना हो तो मसाला और फोड़न ज़्यादा देना होगा ।

आलू, आलूगोभी, शलजम आदि में दही या मट्ठा देने से स्वाद भी अच्छा हो जाता है और रसेदार हो तो रसा गाढ़ा हो जाता है ।

कई तरकारिया एक साथ पकाने में घड़ी स्वादिष्ट हो जाती हैं । कौंहड़ा ओर सोआ पालक, बिना मसाले के बहुत स्वादिष्ट होता है । फूलगोभी ओर आलू, पातगोभी ओर आलू मसालेदार, रसेदार ओर गाढ़ी दोनों तरह की तरकारी अच्छी होती है । नेनुआ ओर मूली की जड़ की सादी तरकारी बहुत अच्छी होती है । आलू परंर मसालेदार साथ पका सकती हो । नेनुआ प्याज, करेला प्याज की भी लोग सादी तरकारी बनाते हैं । आलू कौंहडौरी भी रसेदार पकायी जाती है । लहसुन मिरचा तेल में सभी साग पकने हैं ओर स्वादिष्ट होते हैं ।



## पचीसवां पाठ

### सखरी रसोई, सालन

प्यारी बेट्टी ! पिछले पाठ में मैंने सभी तरकारियों के पकाने की साधारण रीति बताया है ।

जमीकन्द या सूरन के बड़े चम्के लो। काट काटकर छोटे छोटे कतरे करो। फिर सेरभर जमीकन्द के लिये पावभर हड़ लेकर उसकी गुठली निकाल कर फंक दो। हड़ को पीसकर जमीकन्द के टुकड़ों के साथ पतीली में चढ़ा दो। इतना पानी दो कि जमीकन्द के टुकड़े पानी के भीतर रहें। दो घंटे तक नरम आंच में चुरने दो। जमीकन्द गल जायगा। दो घंटे बाद जमीकन्द के टुकड़ों को निकाल कर साफ पानी से धो डालो। अब यह सूरन गला न काटेगा। इसकी अब मसालेदार तरकारी रसेदार या वेरसे की बना सकती हो। सूरन की तरकारी में खटाई देने से अच्छा स्वाद आता है।

करेले कड़वे होते हैं। इनकी कड़वाहट कम करने को पहले तो छोटे टुकड़े काटकर खूब धो डालो। फिर इनपर नमक छिड़ककर धूप में सूखने को रख दो। इनका पानी जब निकल जाय, तब इनकी तरकारी सादी या मसालेदार मनमानी बना लो। रसेदार नहीं बनती। करेले प्याज मसालेदार अच्छे होते हैं।

खट्टे कमरखों को चार चार टुकड़े करके चूने के पानी में भिगो दो। रातभर भीगे रहें। सखरे निकाल कर धो लो। फिर जैसी चाहो तरकारी बनालो।

खट्टे आलू यों पकाओ। आलुओं का छिलका उतारकर चाकू से गोदो। कई कई जगह गोदकर उन्हें घी में तल लो। सेरभर आलुओं के लिये पाव भर घी चाहिये। तलने का यह अर्थ है कि आलू भुनते भुनते गल जाय। आलुओं को निकालकर रखलो। एक पत्तीली चढ़ाओ उसमें हल्दी, धनिया, मिर्च पिसी और हींग जीरा, और घी छोड़कर मसाले को भून लो। फिर उन आलुओं को छोड़ दो। फिर दही दे देकर गूब भूनती रहो। अन्दाज से नमक छोड़ दो और आध पावतक पानी डालकर और ढककर उसे नरम आचपर रहने दो। पानी सूख जाय तब उतार लो। यह आलू खड़े रहेंगे, पर रस भरी की तरह होंगे।

कई तरकारी खड़ी तल ली जाती हैं। उनके पेट को चीरकर बीच से बीज निकाल लो। फिर खाली जगह में गूब महीन पिसा हुआ गरम मसाला, जीरा, हींग, अमचूर और नमक भरकर ऊपर सूत से बांध दो। इस तरह की तरकारी कलोजी कहलाती हैं। खड़े बैंगन, करेले, मिंडी, परचर आदि इसी तरह बनते हैं। बैंगन के सभी बीज नहीं निकाले जाते, मसाला भरने की जगह भर कर ली जाती है। कडाही में घी या तेल छोड़ कर गरम करो। जब बोलकर चुप हो जाय, तब यह खड़ी तरकारिया तल

लो । खूब पक जायँ तब निकाल लो । कलौजी दो तीन दिनतक नहीं विगड़ती ।

रायते भी कई दिनों तक नहीं विगड़ते । कद्दू, नेनुआ, ककड़ी ढेंढसी, गोभी, आदि कद्दूफश में फसकर या न होतो बहुत धारीक काटकर सादी तरकारी की तरह भून लो । सेरभर तरकारी हो तो सेरभर खूब फँटा हुआ दही या गाढ़ा मट्ठा लेकर उसमें आधी छटाक नमक आधा छटाक धारीक पिसी बनारसी राई, एक तोला धारीक पिसा ज़ीरा, पिसी हुई दो लाल मिरचें देकर सब एक साथ फेट दो । पीलें जीरा हींग का धुंगार दे दो । रायता तैयार है ।

जरासी हींग पानी में घोल लो । इसी में एक छटाक बेसन घोलो । जरासा नमक डाल दो । जरासी पिसी हल्दी भी मिला लो । बेसन बहुत पतला न हो । कढ़ाई में घी या तेल चढ़ा दो । जब बोलकर चुप हो जाय तब पौने में थोड़ा थोड़ा बेसन डालते ओर कढ़ाही में ठोंकते जाओ तो छोटी छोटी बुंदिया या नुकती झड़ेगी । उसे दूसरे पौने से चलाओ, जब अच्छी तरह सिक जायँ पौने से निकाल लो । यह नमकीन नुकतियाँ हुईं । हींग और नमक न डालो तो सादी नुकतियाँ इसी तरह बनेंगी । बेसन और पिसे चावल (चौरीठा) फेटकर भी नमकीन और सादी नुकतिया झाड़ ले सकती हो । मिठाई के लिये नुकतियाँ घी में ही तली जायँ । नमकीन नुकतियों का रायता बहुत अच्छा होता है । विधि वही है जो ऊपर दी हुई है । सादी नुकतियों के

निकालते ही गरम ही गरम धीखंड में या गाढ़े सिखरन में भिगो दो तो अमृतबरी बन जायगी। बेसन और चोरीठे की सादी बुंदिया घी में तल कर गरम ही गरम पतले शीरे में डालती जाओ ओर घटे भर पीछे पौनी से थाली में निकाल लो। फिर उसमें एक बूंद केवड़े का इत्र, सेर पीछे आधी छटाँक बड़ी इलायची के दाने बीस अडे गोलमिरिच डालकर छोटे छोटे लड्डू बाध लो। यह मोतीचूर के लड्डू या नुकती के लड्डू कहलाते हैं।

मुख्ये बनाने की साधारण रीति यह है कि जिस फल या तरकारी का मुख्या बनाना हो उसे पहले ऊपर से छील लो फिर कम से कम दो फाक करो, बड़े फल जैसे कुम्हड़े, कद्दू, पेंठे के तो बहुत से चौकोर फाक करने होंगे। आँवले, हड बहेड़े आदि छोटे छोटे फलों को काटने की आवश्यकता नहीं होती। जिनके छिलके मोटे ओर कड़े होते हैं उनके ही छिलके प्रायः उतारे जाते हैं। अब फल को उबालने को आँचपर चढ़ा दो। इतना न उबालो कि बिलकुल गल जाय। आधा ही या कम ही उबालो कि कौंचने या छेदने लायक हो जाय। अब आँच से उतार कर पानी से निकाल लो और सूजा तकुआ या चाकू से हर एक को कौंचो या गोदो। इसका मतलब यह है कि जिसका मुख्या बनेगा उसमें बहुत से छेद हो जायँ जिनसे पहले तो पानी निकल जाय फिर उसमें रस प्रवेश कर सके। गोदने के बाद उन्हें साफ जगह में धूप में फैला दो कि उनका पानी सूख जाय। इतना भी न सूख

जाय कि लकड़ी हो जाय। जय नरम ही रहे तभी बटोर।  
 सेर पीछे छटाक घी और तोला भर जीरा देकर सादी तरक  
 की तरह बिना पानी के सिझा लो। सफेद बूरा या देशी ची  
 की चाशनी तैयार रहनी चाहिये। पेंठा, कुम्हड़ा, आम, क  
 सेव, अमरुद, आदि अधिक सोखनेवाले फलों के लिये गा  
 आँवले, हड़ आदि कम सोखनेवाले फलों के लिये पतली चार  
 चाहिये। चाशनी के भीतर गरम ही गरम टुकड़ों या फलों  
 छोड़ दो। उवालने का काम हाडी में करो, भूनने का काम क  
 दार पतली में करो। लोहे की कड़ाही में आँवले आदि क  
 पड़ जाते हैं। फल बहुत करके खट्टे होते हैं, बिना कलई के बर  
 में विगड़ जाते हैं। जो फल या तरकारी मुरब्बे के लिये इ  
 जायँ वह गदरे हों, चुट्टेले न हों, कहीं दाग न हो, नहीं  
 मुरब्बा न उहरेगा।

जो फल बहुत खट्टे हो जैसे आम, कमरख आदि  
 सेर पीछे छटाक धोनेवाले सोडे के साथ कुछ  
 बारह घंटे उसी पानी में पड़ा रहने दो। फिर ि  
 धो डालो। फिर कोंच कोंच कर धूप में पानी ि  
 डाल दो। इस तरह खटाई बहुत कम हो जायगी।

चटनी की यही तारीफ है कि  
 हुई हो। दो तरह की  
 सामान में कोई न कोई

अमचुर, इमली, करौंदे, आम, नीबू का रस आलूबोखारे, जरिदक, खट्टे अगूर, खट्टे सेम, टमाटर या विलायती बैंगन, कैथा, आमड़ा, खट्टे कमरख और आँवले चटनी के काम में आ सकते हैं। सुगन्ध और स्वाद बढ़ाने को और पाचन में सहायता देने को हरी धनियाँ, पुदीना, सोआ, भुनी हुई मेथी, भुनी हुई हींग, स्याहजीरा, काली मिरचें, लाल मिरचें, अदरक या सोंठ, पीपल, अजवायन, राधनी, दारचीनी आदि मिलाते हैं। इनके सिवा नमकीन चटनी में नमक और मीठी चटनी में गुड़ या शकर या चीनी मिलाकर बहुत महीन पीसते हैं फोकस की चीज़ें पहले से ही साफ करके निकाल फेंको। मैंने ऊपर जो मसाले बताये हैं उनमें से किसी एक को आधा रखो और बाकी जितने मसाले हों शेष आधे में सब। जिस एक को आधा भाग रखोगी उसीकी चटनी कहलायेगी। जैसे एक तोला पोदीने की पत्ती हो और एक तोले में अदरक, भुनी मेथी, भुनी हींग, नीबू का रस और लाल मिरचें हों तो पोदीने की चटनी हुई। यदि एक तोला अदरक हो और एक तोले में पोदीना, भुनी मेथी, भुनी हींग, नीबू का रस, और लाल मिरचें हों तो मसाले ठीक वही हैं तब भी अदरक की चटनी हुई। हर चटनी में नमक या मीठा अपने अंदाज से मिलाओ।

कचरी अचार और मुख्चे तीनों चिधियों से फल और तरकारियाँ बहुत दिनों तक रखी जा सकती हैं। परन्तु किसी

प्रकार ताज़ी चीज़ के स्वाद की रक्षा नहीं हो सकती। मुरब्बों की विधि मैं बता चुका हूँ। कचरी तो बड़ी सहज चीज़ है। गोभी, पेंठे करेले आदि के छोटे छोटे कतरे काटकर नमक के चूर्ण को ऊपर से छिड़क कर धूप में इतना सुखाओ कि पानी विलकुल न रह जाय। अब इन्हें सूखे बरतनों में रख लो। पर यह याद रहे कि बरसात में इनमें नरमी आ जायगी, पानी समा जायगा, इसलिये बरसात के पहले इनको किसी बरतन में अच्छी तरह ताकर रख देना। जब इन तरकारियों का मौसिम न रहे तब इनकी कचरी निकालकर पानी में भिगो दो। जब नरम हो जाय तब सादी या मसालेदार तरकारी बना लो। या सूखी ही कचरी हींग, जीरा घी में देकर भून लो। कुरकुरी होगी। विशेष प्रकार का स्वाद देगी। पेंठेकी कचरी तो हाजमे की दवा है और पंसारियों के यहाँ मिलती भी है।

अचार बनाने की कई रीतियाँ हैं। इनके लिये उवालने की ज़रूरत कम पड़ती है। एक तो सिरके या अरक नाने में कच्ची तरकारी या फल जील और काटकर और नमक जीरा सौंफ देकर भिगो देते हैं। पन्द्रह बीस दिन तक धूप में रखते हैं। एक महीने में खाने लायक अचार हो जाता है। सिरके में या अरक नाने में छुहारा, किशमिश, आदि मेवे, छोटी हर्से, अदरक, आदि दवाएँ तक डाल दी जाती हैं। कटहल, पपीते, मूली, ढिढसी, फकड़ी आदि जो चाहें डाल दो। यह अचार बहुत सहज है।

तरका बनाने की सहज विधि यह है कि मिट्टी के बड़े बड़े लुत्तों में गन्नेका कच्चारस दो महीने तक धूप में मुंह को कपड़े से बाँध कर रखो । फिर घर में रख दो तीन चार महीने में तेज सेरका तैयार हो जायगा ।

नमकी अचार नीबू का पड़ता है । दो सौ कागजी नीबू लो । एक मिट्टी के घड़े में एक सौ कागजी नीबुओं को काटकर अरक निचोड़ दो । उसमें बचे सो नीबू डाल दो । कुल नीबुओं के तोल का दसवाँ हिस्सा या बीस नीबुओं के तोल भर सँधा नमक पिसा हुआ डाल दो । उसके ऊपर से निचोड़े हुए नीबुओं के टुकड़े भी डाल दो । इस घड़े को बीस पचीस दिनों बराबर धूप में रखो । निमकी अचार तय्यार हो जायगा । यह नीबू रोगी के लिये भी लाभदायक होता है । आमों का भी निमकी अचार पढता है पर बहुत दिनों तक नीबू की तरह ठहर नहीं सकता । कच्चे आमों के ऊपर का छिलका उतार कर दो दो फाँक काटो, बीच से बीज निकालकर फाँक दो । अब इसे इसके तोल के दसवें भाग पिसे नमक और बीसवें भाग पिसी लाल मिरचों के साथ एक मिट्टी के बरतन में रखकर झकझोरो कि नमक मिरचें मिल जाय । फिर धूप में रखो । चार पाँच दिनों में काम में लाओ ।

हल्दी लाल मिरचो सरसों ओर नमक पीनकर उवाली हुई खटाई या तरकारी में डालकर खून हिला दो और दो दिन धूप



प्रकार ताज़ी चीज़ के स्वाद की रक्षा नहीं हो सकती। मुरब्बों की विधि में बता चुका हूँ। कचरी तो बड़ी सहज चीज़ है। गोभी, पेंठे करेले आदि के छोटे छोटे कतरे काटकर नमक के चूर्ण को ऊपर से छिड़क कर धूप में इतना सुखाओ कि पानी बिलकुल न रह जाय। अब इन्हें सूखे बरतनों में रख लो। पर यह याद रहे कि बरसात में इनमें नरमी आ जायगी, पानी समा जायगा, इसलिये बरसात के पहले इनको किसी बरतन में अच्छी तरह ताकर रख देना। जब इन तरकारियों का मौसिम न रहे तब इनकी कचरी निकालकर पानी में भिगो दो। जब नरम हो जाय तब सादी या मसालेदार तरकारी बना लो। या सूखी ही कचरी होंग, ज़ीरा घी में देकर भून लो। कुरकुरी होगी। विशेष प्रकार का स्वाद देगी। पेंठकी कचरी तो हाजमे की दवा है और पसारियों के यहाँ मिलती भी है।

अचार बनाने की कई रीतियाँ हैं। इनके लिये उबालने की ज़रूरत कम पड़ती है। एक तो सिरके या अरक नाने में कच्ची तरकारी या फल जील और काटकर और नमक ज़ीरा साँफ़ देकर भिगो देते हैं। पन्द्रह बीस दिन तक धूप में रखते हैं। एक महीने में खाने लायक अचार हो जाता है। सिरके में या अरक नाने में लुहारा, किशमिश, आदि मेवे, छोटी हर्रें, अदरक, आदि दवाएँ तक डाल दी जाती हैं। कटहल, पपीते, मूली, टिंडसी, ककड़ी आदि जो चाहे डाल दो। यह अचार बहुत सहज है।

सिरका बनाने की सहज विधि यह है कि मिट्टी के बड़े बड़े कलसों में गन्नेका कच्चारस दो महीने तक धूप में मुंह को कपड़े से बाँध कर रखो। फिर घर में रख दो तीन चार महीने में तेज सिरका तैयार हो जायगा।

नमकी अचार नीवू का पढ़ता है। दो सौ कागजी नीवू लो। एक मिट्टी के घड़े में एक सौ कागजी नीवुओं को काटकर अरक निचोड़ दो। उसमें बचे सो नीवू डाल दो। कुल नीवुओं के तोल का दसवाँ हिस्सा या बीस नीवुओं के तोल भर सँधा नमक पिसा हुआ डाल दो। उसके ऊपर से निचोड़े हुए नीवुओं के टुकड़े भी डाल दो। इस घड़े को बीस पचीस दिनों बराबर धूप में रखो। नमकी अचार तय्यार हो जायगा। यह नीवू रोगी के लिये भी लाभदायक होता है। आमों का भी नमकी अचार पढ़ता है पर बहुत दिनों तक नीवू की तरह ठहर नहीं सकता। कच्चे आमों के ऊपर का छिलका उतार कर दो दो फाँक काटो, बीच से बीज निकालकर फेंक दो। अब इसे इसके तोल के दसवें भाग पिसे नमक और बीसवें भाग पिसी लाल मिरचों के साथ एक मिट्टी के बरतन में रखकर झकझोरो कि नमक मिरचें मिल जाय। फिर धूप में रखो। चार पाँच दिनों में काम में लाओ।

हलदी लाल मिरचों सरसों ओर नमक पीसकर उवाली हुई खटार या तरकारी में डालकर खूब हिला दो और दो दिन धूप

देखाकर काम में लाओ। यह पन-अचरा ( पानी वाला अचार )  
हलता है।

तेल का अचार सब से उत्तम समझा जाता है। यह अचार  
दो वरस पड़ा रहता है। स्वच्छता से इसकी रक्षा की जानी  
चाहिये। इसको अधिक विस्तार से मैं अगले पाठ में दूंगा।

## छब्बीसवां पाठ

### अचार डालने की रीतियाँ और भोजन संबन्धी आवश्यक बातें

तेल के अचार डालने के खास मसाले हैं, कडुवा या सरसों  
का तेल, राई, मंगरौला ( कलौजी ), मेथी, सौंफ हल्दी, लाल  
मिरचै और नमक। जो अचार जल्दी खर्च होने वाले हैं उनमें  
तेल का डोरा देना काफी होता है, अर्थात् इतना तेल देते हैं कि  
जिस चीज का अचार डाला जाता है उसके चारों तरफ तेल  
लगकर चिकना हो जाय। तेल का डोरा ही जिसमें दिया हुआ  
है वह अचार ज्यादा दिनों तक रखा जाय तो उसमें फफूँदी लग  
जाती है। ज्यादा दिन रखने के लिये इतना तेल दे कि  
अचार उसमें डूबा रहे और तेल चार अंगुल ऊपर तक भर रहे।  
आमों का अचार यों डालो। कन्चे बड़े बड़े आम लो जो

घेदाग हों चुटैल न हों। धोकर चीरकर दो दो टुकड़े के लगभग करो, टुकड़े अलग न होने पावें। अब सेर भर आम हों तो पिसी मेथी, पिसा मंगरैला, पिसी राई, साँफ, पिसी हल्दी, पिसी लाल मिरचें, पिसा नमक सभी एक एक तोला खूब मिलाकर आमों के भीतर यही मसाला भरो। जिस बरतन में इसे रखो वह मिट्टी का हो जो घी या तेल सोख चुका हो और घी का धु गार उसमें दिया हो। अब यह घटा तीन दिन तक धूप में रखो। फिर इसमें इतना कड़वा तेल भर दो कि चार अंगुल ऊपर तक तेल रहे। एक महीना पीछे खाने लायक हो जायगा। यह बहुत स्वादिष्ट और पाचक होता है, पर बहुत गरम है खासी, प्रमेह, धातु दौर्बल्य, मूत्रकृच्छ्र, ववासीर ओर ज्वर के रोगी को आम के अचार न खाने चाहिये। यह अचार कई बरस तक रह सकता है।

आवले, शलजम, मूली, मूली की फलिया, सहिजन, बबूल की फलिया सेम आदि का तेल का अचार यों डालो। पहले थोड़ा सा उवालो कि जरा नरम हो जाय। अब आवले को पछ लो, अर्थात् गोद या कोंच डालो। शलजम और मूली के तो टुकड़े काटके ही उवाले जाते हैं। मूली की, सहिजन की और बबूल की फलिया बहुत नरम लेनी होंगी। सेम की नसँ पहले से निकाल डाली जाय। फिर बरतन में रखकर उसमें सेर पीछे तोला भर नमक और तोला तोला भर लाल मिरचें, हल्दी, राई, वारीक

पीस कर डाल दो, फिर खूब हिला कर तीन दिन मुँह बन्द करके रख दो। सेर पीछे छ मासे साँफ पीछे सरसों के छिड़क दो। तेलका डोरा देकर दस दिन मुँह बन्द करके रखो। दस दिन बाद अचार काम में लाओ।

आवला जल्दी पचता है, अग्नि बढ़ाता है। सूखी खासी और जुकाम वाले न खायें। शलजम हृदय के लिये पौष्टिक है। मूली यकृत का शोधक है। सहिंजन की फलिया, रसों को लाभ कर, आर अजीर्ण और वादी को दूर करती हैं। बबूल की फली गरम स्वभाव वालों के लिये हित है।

आलुओं का अचार डालने को बड़े बड़े आलुओं को उबाल कर छील डालो और चाकू आदि से पछ दो। इतना अधिक न उबालो कि पछते पछते टूट जाय। ठंडे हो जाय तो सेर पीछे तोला भर महाक्षार ( नौशादर ) पीसकर डाल दो और थोड़ी देर तक खूब ही पकाओ। जब देखो कि आलू खूब गल गये तो कुछ देरतक ठंडे पानी में पड़े रहने दो। किसी बरतन में डालकर ढाई सेर आलू हों तो पाव भर राई पीसी, ढाई ढाई छटाक नमक, हलदी और लाल मिरचें डालो और हिलाकर बरतन का मुँह बन्द करके चार दिन रखो। फिर अचार को कढ़वे तेल में खूब तर करके बारह दिन तक मुह मूदकर रखो। यह अचार ठंडे और कफ प्रधान मनुष्यों के स्वभाव के प्रतिकूल है।

अचार अनेक तरह के पढ़ते हैं, सबकी विधिया जानने के

लिये विशेष पुस्तकें पढनी चाहियें। खटाई में लोग पचाने का गुण समझते हैं। इसीलिये अचार खटाई अधिक खाते हैं, पर तेल और लाल मिर्चों पेठ को बिगाड़ देती हैं। आम की खटाई ज्वर आदि में हानिकर है। कागजी नीबू से अच्छी पाचक और हितकर कोई खटाई नहीं। लोग सोंठ या जीरे का पानी या काजी पाचन के लिये ही बनाते हैं। परन्तु काजी में बड़े डालकर सड़ते हैं कि खमीर उठे और खटाई आवे। मैं तुम्हें सोंठ का पानी बनाने की सरल विधि बताता हूँ। अजवायन एक माशा, भूने जीरे दो माशा, भुनी हींग चार रत्ती, काला नमक दो माशा, सेंधा नमक चार माशा, धैतरा सोंठ छ माशा सब मिला कर महीन पीसकर सेर भर पानी में घोल डालो। यह सोंठ का पानी स्वादिष्ट भी होगा और पाचक भी।

मट्टे में भुनी हींग, भुना जीरा काला नमक, सेंधा नमक अपनी पसन्द के अनुसार डाल कर रूब हिला दो। यह मट्टा स्वादिष्ट भी होता है और पाचक भी।

मट्टे में बूरा या अच्छी शकर का गाढ़ा छना शरबत मिलाकर एक रत्ती भर कपूर उसमें मल दो। बहुत सुन्दर सिखरन बन जयगा।

महाराष्ट्र की ओर श्रीखड बनाकर बड़े चाव से खाते हैं। श्रीखड सिखरन का ही एक रूप है। बनाने की विधि यह है। पाच सेर उत्तम ताजा मजाव दही लेकर एक अगौछे में बाधकर

टाग दो और नीचे कोई मिट्टी का बरतन रख दो जिसमें दही का पानी निचुड़ निचुड़ कर गिरे। बारह घंटे तक पानी टपकने दो। जब दही विलकुल सूख जाय तब उसमें ढाई सेर साफ बूरा और एक तोला पिसी हुई उत्तम केशर पेसा मलो कि सब एक दिल हो जाय बहुत लोग पिस्ते, चिरौजी, किशमिश बारीक काटकर या पीस कर मिला देते हैं।

महाराष्ट्रों की एक चीज़ पोहे की विधि देकर सखरी रसोई के व्यंजनों को समाप्त करता हूँ। इसे इधर फोड़न दाना भी कहते हैं।

भाड़ में चने इस तरह खरे भुनवाओ और भुनती बेर दल वालो कि दालें अलग हो जायं, भूसी न रह जाय। अच्छे बारीक चिउड़े भी खरे भुनवा लो। नारियल की गिरिके चिउड़े जैसे बारीक टुकड़े काट लो। पिस्ते के भां ऐसे ही बारीक टुकड़े काट लो। इस तरह चारों चीजें तय्यार करके, दाल आधसेर, चिउड़े आधसेर, गिरी डेढ़ पाव और पिस्ते आधपाव लेकर खूब मिला लो। अब कड़ाही चढ़ाकर आधपाव घी में एक तोला केशर या एक तोला बारीक पिसी हलदा और एक या दो तोला बारीक पिसी लाल या काली मिरचें डाल भून लो फिर दाल, चिउड़े, गिरी और पिस्ते के डेढ़ सेर दाने इसी घी में छोड़कर आधी छटाक या ज्यादा अपने अंदाज से बारीक पिसा सेंधा नमक छोड़ दो और गूब चलाती रहो। जब घी आदि सभी चीजें गूब मिल जायं तब खाने वालों को गरम ही गरम परस दो। इसके साथ आधे

आधे कागजी नींबू भी परसने चाहियें। खाने वाले अपनी पसन्द के अनुसार नींबू निचोड़ कर सायने कड़ाही के नीचे बहुत नरम आच रखो कि दाने बराबर गरम रहें। जाडो में और घरसात में जलपान के लिये यह बड़ी अच्छी चीज है। चने की घु घनी आदि बड़ी सहल चीजें हैं। यह तो तुम अपने आप सीख लोगी। जब तुम बीस चीजें बनाना जानती हो तो इकीसवीं चीज बनाने में तुम्हें विशेष कठिनाई नहीं पड़ सकती।

प्यारी बेटी, मैंने तुम्हें यहां तक रसोई के साधारण व्यञ्जन बताये। अब इस सम्बन्ध की कुछ ज़रूरी बातें कह देना चाहता हू।

रस छ होते हैं—(१) मीठा (२) खट्टा (३) कड़वा (४) तीता (५) कसैला और (६) नमकीन। मिश्री मीठी चीज है। नींबू खट्टे होते हैं। सोंठ कड़वी होती है। गिलोय तीती होती है। कच्चे आँवले कसैले होते हैं। नमक नमकीन होता है। खाने की विधि के अनुसार व्यञ्जन चार प्रकार के हैं, चूसे जाने वाले, चबाये जाने वाले, चाटे जाने वाले और पिये जाने वाले। दूध, शरबत, सिस्तरन, मट्ठा आदि पीने की, चटनिया थी खड आदि चाटने की, आम आदि फल गन्ने आदि रसीली चीजें चूसने की, रोटी पूरी, दाने आदि चबाने की चीजें हैं। साधारण रीति से जो लोग बीमार नहीं हैं उन सब लोगों को नित्य छहों रसों और चारों तरह के भोजन करने चाहिये।

लड़कपन ओर जवानी में भूख ज्यादा लगती है और भोजन



की अधिक ज़रूरत पड़ती है। पेट कमजोर न हो, पाचन दुरुस्त हो, तो सवेरे कुछ नाश्ता ज़रूर करना चाहिये। चाय कहवा की आदत खराब है। पीने की चीज दूध और खाने के लिये कोई एक चीज जैसे हलुआ, या कोई मिठाई, या कोई नमकीन बहुत थोड़ी मात्रा में होनी चाहिये। भिगोया हुआ चना एक मुट्ठी खाकर दूध पीना बहुत हितकर और पौष्टिक है। खटाई खाने की इच्छा हो तो पोहे या फोड़न-दाना के साथ कागजी नीवू हितकर है। सवेरे के नाश्ते में और खटाईया हित नहीं हैं।

सूर्य के निकलने के छ घंटे के भीतर प्रधान भोजन ज़रूर कर लना चाहिये।

भोजन के पहले हाथ अच्छी तरह धो लो। मूँह कुली करके मुँह साफ कर लो फिर पैर धोकर चौंके में बैठो। भोजन करती बरे बातें न करो। हर एक कौर को अच्छी तरह चबाकर घूंट लो तब दूसरा कौर खाओ। बिना प्यास के पानी न पियो। कौर को उतारने के लिये पानी की ज़रूरत पड़े तो समझो कि अच्छी तरह चबाया नहीं गया। भोजन में जल्दी न करो। शान्त होकर खाओ। भूख से ज्यादा मत खाओ। रोज के जून से खाया करो, अवेर सबेर न करो। अवेर करने से खराई हो जायगी, सिर दुखेगा। अधिक प्यास लगेगी, जी भारी हो जायगा। समय से पहले खाने से भोजन कम खाया जायगा, रुचि न ज्यादा खाने से अपच हो जायगा।

शाम का भोजन सोने से दो घटा पहले करो। शाम का भोजन हलका होना चाहिये। गरम दूध पीकर सोने से नींद अच्छी आती है।

भोजन करने में ध्यान रहे कि भरसक विरोधी चीजें न खायी जायें। दूध के साथ खट्टाई और मूली के साथ दही खाने से पेट में पीडा हो सकती है। मछली के साथ दूध या ऊख का रस या शहद खाने से कुष्ठ आदि चर्म रोग हो जाते हैं। चिडियों के मांस के साथ दही खाने से पक्षाघात हो जाता है। भात के साथ सिरका खाने से मांस के वाद शहद खाने से, खरबूजे के साथ दही खाने से, केले के साथ सिखरन पीने से, गरम भोजन के साथ दही खाने से, पेट में पीडा होती है। खिचडी के साथ खीर, घी के साथ शहद, और वासी भोजन गरम करके खाना अहित है। परन्तु यदि छहों रस भोजन के साथ खाय तो हानि नहीं है।

खिलाने वाले को चाहिये कि खाने वाले से पूछकर भोजन परसे। जितना जो मागे उतना ही उसे दे। ज्यादा न दे। ज्यादा खिलाने का हठ न करे। थाली में पहले से व्यञ्जन परस न रखे। भोजन करने वाले जय बैठें तो परसता जाय और उनसे पूछता जाय। जो जोंन सी चीज न ले उसकी थाली में वृथा वह चीज न डाले। जय थाली की कोई चीज चुकने पर आवे तो उस चीज का नाम लेकर खाने वाले से पूछो कि अमुक चीज परसू। जय वह

हा फट्टे तभी उसकी जरूरत के अनुसार परसो। हमारे देश में यह बुरी चाल फेल गयी है कि ज्यादा खिलाने के लिये भाति भाति के हठ किये जाते हैं। यह बुरी बात है।

खाने वाले को चाहिये कि भोजन करने में संकोच न करे। भूख भर खाय। जो रुचे वही चीज ले। जो न रुचे उसके लिये मना कर दे। परसती बेर ही थाली में उतना ही परसने दे जितना कि वह भोजन कर सके। ज्यादा न परसावे। जब परसना हो चुके तब सब के साथ भोजन करना शुरू करे। शान्त होकर धीरे धीरे खाय। भोजन में जो जो चीज़ मीठी हों उन्हें अन्त में खाय। परन्तु दही हो और नमक के साथ खाना हो तो मीठे के पहले खाले। भोजन करके जल लेकर कुल्ला करने की जगह पर जाकर खूब मुंह साफ करे और अच्छी तरह कुल्ला करे।

नयी दुलहिन तो ससुराल में बहुत संकोच करती हैं, इतना लजाती हैं कि अपने से मागती नहीं। नये दामाद भी कभी कभी खाने पीने में लजाते हैं। दामादों का लजाना तो लाज की बात है। पर बहुधा लजाती हैं, यह स्वाभाविक है। प्यारी बेट्री! यह तुम्हारा धर्म है कि नयी बहू को खाने की बेला आवे तो आप जाकर सब चीज़ें खिलाओ। शायद वह तुम से भी कुछ न मागे, पर तुम्हें अपने आप अपनी समझ से सब चीज़ें ला लाकर खिलाना चाहिये। जितनी तुम्हारी खुराक है उतनी तो वह जरूर ही खायगी। अगर बड़ी हुई तो कुछ ज्यादा जरूर खायगी। तुम्हें

आप यह सब समझ बूझ कर उसे खिला पिलाकर सतुष्ट करना चाहिये । बहुत अपनी सखी या सखी की अवस्था की लड़कियों को कम लजाती हैं । तुम्हारी माता को ज्यादा लजायेंगी, इसीलिये घट्टों की खबर लेना तुम्हारा ही मुख्य काम है । उन्हें समय से पूछ पूछकर शौच कराओ, पानी दो, हाथ मुँह धुलाओ, दंतुअन कराओ, नहलाओ और भोजन कराओ । इन सब कामों में तुमको पूरी चोकसी करनी चाहिये । यह सब तुम न करोगी तो बेचारी यह की बड़ी फजीहत हो जायगी । बड़ा कष्ट होगा । जरासी भूल चूक करोगी तो उसे बड़ी तकलीफ होगी । उसका पाप तुम्हें होगा ।

## सत्ताईसवां पाठ

### सेवा-धर्म

“सर्वतं सेवक धरमु कठोरा” — तुलसी ।

प्यारी बेटी ! आज मैं तुम्हें वह बात बतता हूँ जो मरने तक काम आवेगी, जो तुम्हारे जीवन को पवित्र बनायेगी, जिससे तुम्हें सब चाहेंगे, जिससे तुम इसी ससार में स्वर्ग से ज्यादा सुखी रह सकोगी ।

प्यारी बेटी ! कोई बड़ी कोई छिन पिसा नहीं बीत सकता जिसमें जीता जागता प्राणी कोई काम न करे । जागते सोते

तुम्हारा दिल धड़कता रहता है, नाड़ी चलती रहती है, सास लेती रहती हो, भोजन पचता रहता है, मन दौड़ता रहता है। भीतरी अंग अंग जब दिनरात काम में लगे रहते हैं तब अगर जगत में तुम्हारे हाथ, पाँव, आँख, कान, नाक जीभ कोई न कोई काम करते रहें तो क्या अचरज की बात है। स्वभाव ऐसा है कि सब से काम कराता रहता है। जो अग काम नहीं करता या कम करता है वह धीरे धीरे कमजोर होता जाता है और अन्त में निकम्मा होकर रोगी हो जाता है। इसी लिये अपने शरीर की रक्षा चाहो तो सभी अंगों से बराबर काम लेती रहो।

तुम तो घर में छोटी हो। तुमसे भारी भारी कामकाज तो होने के नहीं। अभी तो हलकं हलके ही काम करती हो। पर हलके काम हो तो भी भलीमानस लड़किया आलस नहीं करती। वह चाव से सभी छोटे मोटे काम हर घड़ा दौड़कर करती रहती हैं। इससे बदन में फुरती आती है, बड़े लोग खुश रहते हैं और घर में सदा आदर होता रहता है। अच्छी बेटा से माँ का काम हलका रहता है, घर के सभी बड़े लोग छोटे मोटे कामों के लिये निश्चिन्त रहते हैं।

घरों में झाड़ू देना, सब चीजों की झाड़ू पॉल करना, मैले कपड़ों को बांधकर धोवी जब आवे तब देने के लिये  
पर रखना, छोटी छोटी चीज़े जो बच्चे  
कर देते हैं ठीक ठीक देना,

की ओर ध्यान रखना, फटे उधरे, सीना, टूटी फूटी चीज़ों की देखभाल, गल्ले को चूहे आदि से बचाना, दाल चावल छुनना, आटा छानना, तरकारी काटना और धोना, चौके और बरतनों को पोंछ साफ करके ठीक जगह रखना, बरतनों के धोने माजने में मदद देना, छोटे कपड़ों को फीचना और धोना, छोटे भाई बहिनो के हाथ मुँह धुलाना और उनकी सफाई करना करना, रसोई के काम में मदद देना, परसना, खिलाना, बिछोने ओढ़ने साफ करके तह करना और जरूरत पर बिछाना, पानी रखना, लोगों को जरूरत पर पानी पिलाना, खाने का बन्दोबस्त करना या पीढा पानी करना, यह सब काम घर की साधारण सेवा है। यहाँ को तुमसे जो कुछ आराम मिल सके वह सभी आराम पहुँचाओ। यह सब तुम्हारे निज के काम से निजकी सेवा से अलग ही बात है। निजका काम करना तो किसी पर इहसान करना नहीं है। परन्तु औरों के काम करो तो उसमें पुण्य है, यश है, अपना सुधार है, और अपने मन को परम आनन्द है। जो काम हमने अभी गिनाये हैं वह सब तुमसे हो सकते हैं, किसी में कोई कठिनाई नहीं है, तुम्हें कुछ सीखना नहीं है पर अभी हम तुमको रोगियों की सेवा बतायेंगे जिसमें बहुत सी बातें तुम बिना जाने और सीखे नहीं कर सकती।

रोगी के घर में भरसक कोई असुख न रहे। उसका घर कौना अँतरा छत दीवार सब झाड़ा शुदाय रहे। घर में सील

न हो। हवा और रोशनी खूब पहुँच सके पर किवाड़ और पर्दे आदि फा ऐसा बन्दोबस्त रहे कि जब जी में आये हवा के झोंके या तज रोशनी से बचाव हो सके। रोगी की चारपाई हवा के झोंके में न पड़े। चारपाई खूब कसी होनी चाहिये। बिछौना सूखा, साफ़ और कोमल होना चाहिये। चारपाई में खटमल न होने चाहिये। मरीज की चारपाई के पास किसी तिपाई पर या छोटी मेज़ या चौकी पर उसके पीने का पानी, दवा की शीशी, आदि जरूरी चीज़ें रहनी चाहियें कि रोगी के पास कोई न हो तब भी उसका काम चल सके।

रोगी के पेशाब पाखाने का बन्दोबस्त इतने पास होना चाहिये कि रोगी को दूर जाने का कष्ट न हो। जब रोगी मल मूत्र कर ले तो तुरन्त साफ़ करना चाहिये। रोगी और बच्चे की एक सी दशा होती है। उसके मल मूत्र को घिनाना नहीं चाहिये। उसको झूकर उतनी अशुद्धि नहीं मानी जाती जितनी साधारण अच्छी दशा से आदमियों के मल मूत्र के झू जाने पर मानी जाती है। जो रोगी की सेवा करे वह अपने भोजनादि के समय के लिये स्नान और कपड़े बदलने का बन्दोबस्त अवश्य रखे। जैसे रोगी की जितनी सफाई वह रखे उतनी ही सफाई अपनी भी रखे।

रोगी की सेविका रोगी के पास ही एक फागज टाग रखे। उसमें इस तरह खाने खींच रखे।

रोगी का नाम \_\_\_\_\_

रोग का नाम \_\_\_\_\_

किस तारीख को बीमार पड़ा \_\_\_\_\_

१	२	३	४	५	६	७
तारीख	तापक्रम समय के साथ	सास प्रति मिनिट	नाड़ी प्रति मिनिट	पाखाना पेशाब कितनी बार हुआ कैसा हुआ	क्या इलाज किया गया	क्या पथ्य दिया गया



रोगी की अच्छी सेविका वैद्य डाक्टर से ज़्यादा महत्व रखती है। इसलिये—

१—रोगी के पास बराबर रहकर उसकी हालत देखती रहो। और एक नोटबुक में उसकी सारी तकलीफें लिखती रहो कि कितने बजे फ्या हुआ।

२—कोशिश करती रहो कि रोगी को हानि न पहुँचे।

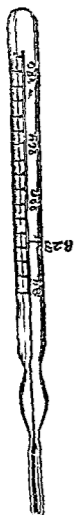
३—कोशिश में रहो कि रोगी को आराम मिले।

४—रोगी के पास गुल गपाड़ा न हो। लड़के दंगा न करें।

५—रोगी के कमरे में धुआ न हो, धूल उड़कर न आवे।

६—रोगी को बताये समयों पर बराबर दवा देती रहो और जो कुछ खिलाने पिलाने को बताया गया हो समय पर खिलाती पिलाती रहो।

७—रोगी को थर्मामीटर लगाकर हर तीसरे घंटे देखती रहो कि ज्वर कितना है। उसका उतार चढ़ाव लिखती जाओ। ९७ से ९८ तक साधारण गरमी अच्छे आदमी के खून की होती है। भोजन करने से एक दर्जे तक गरमी कुछ देर के लिये बढ़ जाती है। थर्मामीटर की घुडी काख में पसीना पोंछकर



दवा रखो। पाच मिनिट तक लगाने में हरज नहीं है। लगाने के पहले हलके झटके से पारे को नीचे उतार देना होता है। थर्मामीटर में ९५ से ११० तक अंक बने रहते हैं। हर अंक के पाच रेखाओं द्वारा पाच भाग किये रहते हैं। हर भाग को दो अंश गिना जाता है। यदि १०१ के बाद तीसरी रेखा पर पारा है तो  $3 \times 2 = 6$  ठा अंश हुआ। इसे "१०१६" पढ़ते हैं। १०२ तक साधारण ज्वर होता है, १०३ पर विशेष ज्वर, १०४ पर तेज ज्वर, १०५ पर बहुत तेज ज्वर और १०६ १०७ तक खतरनाक ज्वर होता है। ९६ से नीचे शीत का भय होता है और मृत्यु हो जाती है। १०८ से बढ़ने पर मृत्यु हो जाती है।

८—घड़ी की छोटी सूई से, जो पल बतاتی है, देखो कि रोगी एक मिनिट में कितनी बार सास लेता है। जब जब थर्मामीटर लगाओ तब तब सास की सख्या गिनकर लिख लो।

९—सास की तरह हर तीसरे घंटे पर नाड़ी भी गिनो कि एक मिनिट में कितना तपकन होता है। हाथ के अंगूठे के सीध में कलाई पर पसारे पजे की ओर अपनी तीनों अंगुलिया रखो। जब तपकन मालूम हो तब घड़ी देखकर गिनो। साधारण नौ जवान अघेड ओर बूढ़े आदमियों तक का मिनिट पीछे ८० से लेकर ६९ तपकन तक होता है। बच्चों का ८० से ज्यादा होता है। बहुतधा एक दरजा घुलार के साथ मिनिट पीछे दस तपकन बढ़ जाता है।

१०—यह बात भी लिखती जाओ कि पाखाना पेशाब कैसा और कितनी बार हुआ है ।

११—जिस तरह इलाज होता हो, जो नुसखा दिया जाता हो, जितनी बार पिलाया जाता हो, जो मालिश की जाती हो, जो उपचार किया जाता हो, सब को संक्षेप में रोज रोज का रात को पूरा कर लिया करो ।

१२—हकीम, वैद्य, डाक्टर सब को यह कागज की तखती बड़ी मदद देगी । तुम आप सारा हाल कहोगी रोगी स्वयं अपना हाल नहीं कह सकता । डाक्टर अपने आप जान नहीं सकता । इस लिये रोगी का अच्छा इलाज तभी होगा जब तुम अच्छी तरह मदद करोगी ।

रोगी की सेवा अकेले एक ही आदमी के सिर न रहना चाहिये । भरसक दो या अधिक रोगी-सेवकों का पहरा होना चाहिये । हर रोगी सेवक को सोने का मौका मिलना चाहिये, परन्तु रोगी के कमरे में बहुधा सारी रात बारी बारी से जागकर बिताना पड़ता है । रात को ही रोग प्रायः बढ़ता है और रोगी को सब से ज़्यादा कष्ट होता है ।

एक बात में बड़ी सावधानी चाहिये । रोगी को बहुधा कई तरह की दवाएं मिलती हैं । मालिश की दवाएं बहुधा बड़ा उप विय होती हैं । ओर भी चिपैली दवाएं भांति भांति से काम में आती हैं । इन दवाओं पर मोटे लाल अक्षरों में "जहर" लिखा

रहना चाहिये । इन्हें सावधानी से अलग और बच्चों की पहुँच से दूर और रोगी से भी दूर रखना चाहिये । पिलायी जानेवाली दवा पास रहे और खुराक देख कर उसे पिलाया जाय । बहुत बार ऐसी भयानक भूल हो गयी है कि रोगी को दवा के बदले विष पिला दिया गया और इसी भूल से रोगियों की मृत्यु भी हो गयी ।

जैसे दवा देने में यह देख लेना जरूरी है कि हम क्या देते हैं उसी तरह यह सावधानी भी जरूरी है कि जब जब रोगी का वदन छुप या मलमूत्र की सफाई करे या अपने ही वदन को खुजलावे, या छुप, तब तब बराबर उबाले हुए ताबे के घड़े में रखे हुए जल से हाथ अच्छी तरह धो डाला करे । जो काम करे उबाले हुए जल से धुले साफ हाथों से ही करे । गद्गी से विष फैलकर मृत्यु का कारण हो सकता है । मरीज के घाव धोने में तो उबाला पानी ही काम में लावे और जो लेप आदि लगावे उसे उगाल ले । आच से विष के बीज मर जाते हैं ।

रोगों की सेवा के सम्बन्ध में सैकड़ों बातें सीखने और जानने की हैं जिनके धारे में तुम्हें और पोथियों में अनेक बातें मालूम होंगी । बेटी ! अभी तुम्हें जितना सीख लेना जरूरी है उतना ही हमने इस पाठ में घतलाया है ।

## अट्टाईसवां पाठ

### घरेलू दवाएं और ऋतुचर्या

जल्दी में समय आन पडने पर हकीम वैद्य डाक्टर नहीं मिलते । अपनी बुद्धि से ही काम लेना पड़ता है । आधी रात को शहरों में भी इलाज करने वाला नहीं मिलता, फिर देहातों की तो बात ही क्या है । दिन दोपहर में कोई सीढी से फिसल कर नीचे गिर गया सिर फट गया, या कोई बन्चा दो मंजिले से गिर पड़ा, तो तुरन्त कोई न कोई उपाय करना ही पड़ता है । घर में पड़ी छोटी मोटी चीजे या आस पास की जड़ी बूटिया घास पत्तिया ही काम में आती हैं । इनमें से बहुत से हाथ के काम हैं, पोथी में पढने से ही नहीं आते । इसलिये जिस किसी को आता हो उससे सीख लेना ही अच्छा है । यहा हम जो कुछ बतावेंगे उसका सीख कर अभ्यास किये बिना काम नहीं चल सकता ।

कोठे से नीचे गिरते ही यदि बन्चा अचेत हो जाय तो अकसर रीढ़ पर तमाचा मारने से होश आ जाता है । जहां कहीं चोट आ गयी हो वहा हल्दी पीस कर पकाकर सहने लायक गरम गरम लेप कर दो । या शराब की मालिश करो । सिर फूट जाय तो उसके सूराख को अगुली से दबाकर पहले चारों

धो डालो फिर चूल्हे की लाल मिट्टी सफाई से धारीक स्नान कर घाव पर छोप दो ओर बांध दो। फिर इलाज का बन्दोबस्त करो।

घाव की या फोड़े फुसी की जो फूट चुका हो पहले खूब धोना चाहिये। धोने के लिये साफ ताबे के बरतन में खोलाया हुआ साफ पानी, सहने लायक गरम रह जाय तब काम में लावे। फिर नीम की पत्ती पीसकर पकाकर गरम गरम बांधे। नीम की पत्ती न मिले तो घी में रुई को खूब पकावे, फिर जब सहने लायक गरम रह जाय तो वही रुई घी में तरकी हुई घावपर रख कर ऊपर से रेंड का सँका हुआ पत्ता बांध दे। रेंड का पत्ता न मिले तो पान, पीपल, या कोई पत्ता बांध दे।

जलजानेपर पहले तो तुरन्त आंच में सँक दे। रसोई में रोटी सँकने में बहुधा हाथ जल जाता है। चाहिये कि छटाक तिल्ली या अलसी ( तीसी ) या नारियल के तेल में पेसे भर चूना रूख फेटकर एक शीशी में रखे रहो। शीशी पर एक कागज में चूनेका तेल लिखकर चिपका दो। जिस तारीख को बनाया हो वह तारीख भी लिख दो। ज्योंही कोई जले हवा न लगने दो और तुरन्त ही चूने का तेल लगा दो। आलू भी कच्चा पीसकर लेप कर देते हैं, परन्तु तेल ज्यादा अच्छा है।

कुत्ता, चिल्ली स्यार या इसी तरह का कोई बड़ा जानवर या मनुष्य ही काटे तो तेल और अकनन का दूध, या घीगुआर का

गूदा और सँधा नोन पाच दिन तक बांधे और तुलसी का स्वरस आधा चमचा दिन में तीन बार सात दिन तक पिबे। साथ ही तड़के नित्य १० दिन तक चौराई की जड़का रस एक चमचा और एक तोला घी पीता रहे। कसौली भी जाय।

बिच्छू के डंक मारने पर पहले तो जहा डक मारा हो उसके ऊपर की ओर बाध दो। फिर आधी छटाक पानी में अटकल से टके भर नमक का चूर्ण डालकर खूब हिलाओ। यही नमक का पानी दहनी ओर मारा हो तो बायें कान में, बायीं ओर मारा हो तो दहने कान में, बीच में कहीं मारा हो तो दोनों कानों में अच्छी तरह भर दो।

भिड़के और मधुमक्खी के डंक मारने पर पहले तो अच्छी तरह देखकर डक निकाल डालना चाहिये, फिर उस जगहपर तमाग्वू लगा देना चाहिये।

सापके काटने पर पहले तो तुरन्त ही काटे के ऊपर बांध दो कि विष न चढे। फिर ऐसा आदमी जिसके मुंह में घाव न हो,—रोगी ऐसा कर संक तो रोगीही—साप के जहर को चूस चूस कर थूक थूक दे। फिर कुल्ला कर डाले। साप को तुलसी की पत्तियों का स्वरस ५५ या १०६ आधा चम्मच पिलाता ही ताल में, छाती पर ओर नाभि मले।

अगर जहर चूसकर थूका नहीं गया है तो एक उपाय करे। मुर्गी के कई बच्चे मगवावे। घावपर x पेसा चिह्न चाकू से करे। मुर्गी के बच्चे के मलद्वार पर भी x पेसा ही चिह्न चाकू से करे। घाव के चिह्न पर मुर्गी के बच्चे का मलद्वार चिपका दे। बच्चा मर जायगा। यह क्रिया तब तक करता रहे जब तक बच्चा जीता न रह जाय। जब बच्चा जीता रहे समझो कि जहर अब नहीं है।

दूध पीते बच्चों के प्रायः सभी रोग घुट्टी देने से दूर रहते हैं। घुट्टी पकी, कच्ची, और जन्म घुट्टी तीन प्रकार की होशियार पसारियों से कहने से ही मिल जाती है। एक से लाभ न हो तो दूसरी, दूसरी से न हो तो तीसरी देनी चाहिये।

दस्त आने लगे तो धराना नहीं चाहिये। रोकना भी नहीं चाहिये। दस्त ज्यादा आवें और रोगी पड़ जाय, बहुत कमजोर हो जाय तो अनार के नरम पत्तों का रस चम्मच भर चीनी में या थोड़े गायके दूध में घटे घटे पर देने से दस्त घट जायगा। जब दस्त कम हो जाय तब यह दवा मत दो। अनार के पत्ते न मिलें तो मौलसिरी अमरूद या आम के पत्ते भी काम में आ सकते हैं कभी कभी नारा उखड़ने से दस्त आते हैं। किसी दवा से नहीं जाते। किसी गुनी से दिखवा कर नारा बैठवा लेना चाहिये।

हैजे का लक्षण यह है कि दस्त चावल के धोवन के से आते हैं और हर दस्त पर बड़ी कमजोरी मालूम होती है। जब हैजा हो तो लाल मिट्टि सिल पर पीसो और एक बड़ी कोड़ी भर लुगड़ी



ठंडे पानी में घोलकर आध आध घंटे पर पिलाओ। पेशाब आने लगेगा। भैंस के फान की मेल भी नाभि पर मलो तो पेशाब हो जायगा।

मिले तो अर्क कपूर भी बताशे में या चीनी में खिलाओ, प्यास बड़ी तेज़ लगती है। तावे के बरतन में दो सेर पानी खौलाओ और अंगीठी में चार पैसे लाल करो। एक एक बार करके चारो उसी खौलते पानी में डालो। वही पानी प्यास लगने पर एक एक दो दो तोला पिलाओ। जब दस्त और उलटी बंद हो जाय तबसे चार दिन तक सांफ या पुदीने के पानी के सिवा कुछ खाने को मत दो। फिर धीरे धीरे जूस देना।

प्लेग या महामारी की सत्रसे अच्छी डाक्टरों की दवा टिंकचर अयोडीन है और सबसे अच्छी बच्चों की दवा चीते की या चित्रक की जड़ है। यह दोनों दवायें विष हैं। गिल्टी पर अयोडीन फुरेरी से पोत दो। परन्तु गिल्टी पर चीते की जड़ पीस कर लेप कर देने से छाले पड़ जाते हैं और विषेला पानी छालों में बढुर जाता है। रोगी को पीड़ा और जलन का कष्ट तो होता है पर इससे विष दूर हो जाता है। डाक्टर और वैद्य चाहें तो इन औषधों को खिलाया भी जाय। पर डाक्टर वैद्य हकीम न मिलें तो रोगी को प्याज भून भून कर रूब खिलाओ। और कुछ खाने को न दो। छाले पड़ जाय तो सूई से फोड़कर छालों को बह जाने दो। फिर उनपर घीमें प्याज तलकर उसके छिलके बांधो।

प्लेग के रोगी को यदि भूख सतावे तो दूध या अधिक से अधिक साबूदाना देना चाहिये ।

कब्ज हो, दस्त साफ न होते हों, तो छोटी हैड सोंफ और काला नमक तीन तीन माशे एक साथ चूर्ण करके गरम पानी के साथ सोती बेर फाक लेने से सवेरे साफ दस्त हो जायगा ।

ज्वर आने पर पहले तीन दिन लंघन कराओ । इस बीच में उचित इलाज का बन्दोबस्त करो । लघन के पीछे पेट साफ कराने के लिये दस्त लाने का उपाय जरूर करना चाहिये । शायद दस्त से ही ज्वर घट जायगा । ज्वर बहुत तरह के होते हैं । सत्र के लिये अलग अलग इलाज होता है । उसकी पूरी विधि इस छोटी पोथी में नहीं बतायी जा सकती ।

पेट में पीडा हो तो जीरा ३ माशा और चूना ४ रत्ती मल कर फाके या पोदीना और सोंफ छ छ माशे पीसकर पी जाय, या कच्ची हींग नाभि पर मले और कच्ची हींग २ रत्ती और काली जीरी और काला नमक एक एक माशे निगल जाय । पेट को गरम पानी में भीगे ऊनी कपड़े में देर तक सेंके । दस्त हो जाने के लिये दवा दे ।

सिर में पीडा हो तो बारहसिंगे का सींग घिस कर लेप करे, या शारचीनी पीसकर लेप करे । कब्ज से हो तो दस्तों की दवा खाय ।

पेशाब बन्द होने पर नाभिपर शोरा रखे या भैंस के कान की मैल रखे ।

बदन में कहीं पीडा हो तो गरम कड़वे तेल की मालिश करने और सँकने से लाभ होता है ।

चक्र और मूर्च्छापर चेहरे पर ठंडे पानी का छौंटा दो । पाखाना पेशाब हो जाने पर इन कष्टोंसे अकसर आराम मिल जाता है ।

मामूली कष्टों से बचने के लिये यह साधारण उपाय बतलाये गये । अब मासिक चर्या बतलाते हैं ।

### स्वास्थ्य का द्वारहमासा

चैत में बहुधा हैजा, प्लेग और चेचक आदि कई बीमारियाँ फैलती हैं । इसलिये शाम को हलका खाना जल्दी खाय, रातको जल्दी सो जाया करे । शर्यत, मठा, करेला, परवल आदि लाभदायक हैं । साफ ताबे के बरतन में शुद्ध जल रखकर पिया करे । इससे हैजे से बचना संभव है ।

वैशाख में, हलके, मीठे, चिकने और ठंडक लानेवाले पदार्थ खाय । ठंडे पानी में चीनी और जव का सत्तू घोलकर पिये तो शरीर ठंडा रहता है । लुओं से बचने के लिये कच्चा आम आगमं भूनकर पन्ना बनाकर पिये और बदन में मालिश किया करे । नीबू, मक्खन, मठा, परपीता आदि लाभदायक हैं । बहुत मेहनत,

धूप, ज्यादा कढ़ू, तीता, खट्टा और गरम चीजों से परहेज करे।  
मोजन के बाद दोपहर को ठंडी जगह सोचे तो अच्छा है।

जेठ में ठंडी चीजें खाय पिये, चन्द्रनादि ठंडे सुगन्ध का सेवन करे, रात में खुली हवादार जगह में सोया करे, जुही, बेला आदि फूलों की माला पहने। बहुत तेज कढ़वी चरपरी चीजों से, नशे से और जागरण से परहेज करे। दिन में भी थोड़ी देर सो ले।

असाढ़ में पेट की आग धीमी हो जाती है। कम पचता है, चाई सरती है। इसलिये आग बढ़ने वाली और चादी हरने वाली चीजें खाय पिये। कभी कभी दस्त लाने का उपाय कर ले। पान साफ करके पिये। मीठी चीजें खाना लाभदायक है।

सावन में बदनजमी, चाई ज्वर आदि बढ़ता है। इसलिये असाढ़ साही व्यवहार करे। भर सक सील या नमी से बचे सफाई से रहे।

भादों में नगे पैरों न चले। कढ़ी धूप में न घूमे। बहुत ठण्ड जगह में भी न रहे। रात को ओस में न सोवे। कपूर चन्द्रना का व्यवहार करे। भादों की ध्यायी गाय का दूध काम में लये।

फुआर में पित्त बढ़ा रहता है। धूप से बचे। मीठा, मक्ख चीनी आदि व्यवहार करे। रात को ठण्ड से बचे।

कातिक में गरम कपडा पहनने लगे। रात में देर तक

जागे । कोई नशा न सेवन करे । मलेरिया ज्वर के रोगी सावधान रहें ।

अगहन में दिन को न सोवे । सर्दों से बचे । पुराने रोगी हवा बदलें । नमकीन, मीठा, घी, खटाई, खीर खोआ, नया गुड़ और सुगन्धित चीज़ें खाय । पावों को ठढक से बचावे । थोड़ा बहुत धूप खाने से लाभ होगा ।

पूस में पौष्टिक भोजन करे । बलवान और तगड़ा आदमी सरदी सहे, ठढे पानी से नहाय तो उसे लाभ है । दुबला कमज़ोर सरदी से बचे । धूप सेवन करे । पावों को सरदी से बचावे । हाथ पाँव सिर और चेहरे में तेल लगाया करे ।

माघ में अच्छे अच्छे मीठे ओर नमकीन पकान खाय । शीत से बचे । कपड़े अच्छी तरह पहने ।

फागुन में कफ और पेट की आग में बिगाड़ हो जाता है । इस महीने में शुद्ध वायु का सेवन बहुत ज़रूरी है । सुगन्धों का व्यवहार करे । कसरत और मेहनत करे । चेचक, हैजा, इल्फुपंजा भी इस महीने में फैलते हैं । नीम का फूल खाना हितकर है ।

चारहों मास नित्य नियम से तड़के विस्तर पर से उठते ही शौच को जाना चाहिये । चारहों मास बंधे समयों पर ही भोजन करना चाहिये । चारहों मास रात में आठ घंटे चाहिये, मेहनत और सेवा की आदत सदा रहनी चाहिये ।

नित्य नहाना जरूरी है। रोग में सब नियम बदल जाते हैं और जो कोई इलाज करते हैं उसके अधीन हो जाते हैं।

लड़कियों को शरीर से साफ, स्वस्थ, सुन्दर, और सेना परायण होना जरूरी है। सदा बारहों मास साफ कपड़े पहनो, कपड़े ऐसे हों कि सब बदन ढका रहे। बारहों मास चोली या कुरती जरूर ही पहनना चाहिये। अपने बाल बराबर रोज धोओ, साफ करो, तेल डालो, कप्री करो परन्तु बालों को न सुखाओगी तो सर्दी लग जायगी। अच्छी तरह गुंधो या गुंधवा लो। बदन में नित्य न हो सके तो हर दूसरे तीसरे उबटन लगा कर बदन मलो। तिल, जीरा, स्याह जीरा, सरसों बराबर बराबर दूध में पीस कर मात्र से वैसाख तक रोज उबटन करने से रग खुल जाता है। चिरांजी का भी उबटन चमड़े को मुलायम कर देता है। सड़ी गरी का दूध बालों में रोज मलने से बाल लम्बे हो जाते हैं। आम तौर पर गरी का तेल बालों को बढाता है। अपने नाखुन साफ रखो। आखों में काजल डलवाने से आखों के रोग नहीं होते। दातों को दतौन से खूब साफ रखो। जीभी से रोज जीभ साफ किया करो। कपड़े शऊर से पहनो और सफाई रखो तो अनेक रोगों से बची रहोगी। यह बातें बारहों मास नित्य करने की हैं।

## उन्तीसवां पाठ

### व्याह और ससुराल

“कत विधि सृजी नारि जग माहीं ।

पराधीन सपनेहु सुख नाही ॥”

प्यारी बेटी ! तुमने गिरस्ती के साधारण गुण ढंग सीख लिये हैं । जो बेटिया बड़ी हो जाती हैं, उनका व्याह हो जाता है और वह ससुराल जाती हैं । बेटिया सदा पराये घर जाती हैं । माता पिता से उनका साथ कुआरेपन तक ही रहता है । मा बाप उनको सिखा पढ़ाकर इसीलिये तय्यार करते हैं कि जिस घर में व्याह कर जायें उस घर को अपनी सेवा के बल से संभाल लें, उस घर में सबकी प्यारी सबकी सहायिका बन जायें । इससे लड़की को सदा सुख रहता है, मा बाप का जस होता है ।

देखो, तुम्हारी माता का जन्म तो तुम्हारे ननिहाल में हुआ था । वहा से व्याह कर तुम्हारे पिता लाये । तुम्हारे बड़े भाइयों के व्याह से भी तुम्हारी भावजे आयी हैं, सो अपने मा बाप भाई बहिन को अपने मायके म छोड़कर आयी हैं । उनका जन्म का साथ था सो छूट गया । तुम्हारी मा उनकी सास हुई । तुम उनकी ननंद हुई । तुम्हारे पिता उनके ससुर हुए । तुम्हारी भावजे तो अब सदा के लिये तुम्हारे मा बाप भाई के घर की हो

गयीं। यहीं रहेंगी। इस घर की मल्किन होगी। उनके लिये तुम्हारे मा बाप, उनके सास ससुर, ही उनके मा बाप हो गये। उन्हीं का भरोसा है। तुम्हारे भाई तुम्हारी भावजों के पति हैं, मालिक हैं। तुम्हारी भावजे तुम्हारे भाइयों के घर सँभालेंगी। अपने अपने पति की सेवा करेंगी। पतिकी आज्ञा मानेंगी। पति की मरजी पर चलेंगी। जो पति की इच्छा होगी वही उनकी इच्छा होगी। इसी में परिवार का आनन्द है।

अभी तुम्हारी भावजे नयी हैं। लाज संकोच के मारे कुछ बोलती नहीं। जब बाल बच्चे हो जायेंगे, तब खुलके गृहस्थी सभालेंगी।

जो हाल तुमने अपने घर अपनी भावजों और नयी बहूओं का देखा है, वही हाल व्याह होने पर तुम्हारा होगा। जब बाल बच्चे हो जायेंगे तब तुम्हारा वही हाल होगा जो तुम्हारी माता का है।

व्याह होना ससार का सबसे पवित्र काम है, सबसे बड़ा सस्कार है। माता पिता किसी अच्छे लडके को जिसका कुल अच्छा हो, जिसका चाल चलन उत्तम हो, जो पढ़ा लिखा हुशियार हो, जिसका स्वास्थ्य अच्छा हो, अपनी बेटी के लिये बर चुनते हैं और बड़े आदर से उसको धुलवाकर अपनी कन्याका दान कर देते हैं। अब कन्या सोलहों आने उसी लडके की हो गयी। सारा जीवन उस लडके को सुपुर्द हो गया। लडके ने



कन्या को खिलाने, पहराने और सुखी रखने का बोझा अपने  
 सिरपर लिया। उस कन्या की सब तरह से रक्षा करना उस  
 लड़के का परम धर्म है। जितने लोग उस कन्या के बड़े हैं  
 उससे सुख की वस्तुएं, कपड़े गहने पाने का लड़की का हक  
 है, परन्तु पति का तो कर्तव्य है कि जोखिम में प्राणपण से  
 कन्या की रक्षा करे, उसको अच्छा से अच्छा खिलावे, पहनावे,  
 सुखी दुःखी हो तो उसकी सेवा टहल करे। दुःख दूर करने के  
 उपाय करे, और सदा उससे शुद्ध स्वच्छ निर्मल प्रेम करे।  
 ससार में उसे सबसे बड़ा मित्र समझे। किसी और स्त्री से भूल  
 कर भी ऐसी मित्रता न करे। कन्या में बहुत कमजोरिया होंगी,  
 उनको क्षमा करता रहे। समझे कि अगर बायें हाथ में कोई  
 बोग हो जाय तो उसे अच्छा करना चाहिये, काट न डालना  
 चाहिये।

लड़की के लिये ससार में अकेला मित्र, एक ही हितैषी,  
 एक ही सहारा पति है। उससे बड़ा कोई मित्र नहीं। स्त्री के  
 लिये तो ससार में कोई दूसरा पुरुष है ही नहीं। अपनी रक्षा  
 उसी से है। अपने लिये भोजन, <sup>य</sup> <sup>और</sup>  
 सारी सामग्री उसी से मिलेगी। <sup>अपना</sup>  
 मरते दम तक उसी से निवाह है  
 एक <sup>कि मौके</sup>  
 आप <sup>आने</sup>

अगर हमें तग करे तो हम अपने बल से अपनी रक्षा क्यों न करें। हमारे देश की वीर नारियों ने वहादुरों के छम्के छुड़ा दिये हैं। रनके खेत में बड़े बड़े वीरों को मौत की नींद सुला दिया है। अकेले बड़े बड़े कई शूरवीरों का मुकाबिला किया है। परदे में रहनेवालिया डरपोक हो जाती हैं। अपने घर की राह, अपने लोगों का पता तक नहीं जानतीं। तुम पेसी गँवार मत होना। जो कहीं अपने छोटे भागों से पति देव अच्छे न हुए तो उनकी रक्षा करना नारी का कर्त्तव्य है। सती सावित्री अपने मरे पति को यम के हाथों से छीन लायी। पति रोगी दु खी हों तो अच्छी सती नारी अपने प्राणपण से उनकी सेवा करती और उनको सुखी रखती है। चिन्ता से उनके चेहरे पर उदासी नहीं आने देती। क्रोध से उनके माथे पर बल नहीं पडने देती। लोभ से पति बेइमानी पर कमर बाधता है तो सती नारी उसे रोकती है, बचाती है। कोई बुरी आदत पडी तो सती नारी उसे छुडाती है। जोखिम के समय नारी पति का साथ देती है। देखो, लडाई में राजा दशरथ के पहिये का एक ओर का धुरा कुछ टूट गया। पहिया निकल जाता तो रथ गिर जाता। कैकेयी माथ र्थी। इस वीर क्षत्राणी ने अपना हाथ धुने की जगह लगाकर रथको घरवादी से और राजा को हार से बचाया। घर बाहर सभी जगह सती नारी पति की रक्षा करती है। इस तरह पुरुष नारी का और नारी पुरुष की रक्षक है। शास्त्रों में स्त्री पुरुष को

कन्या को खिलाने, पहराने और सुखी रखने का बोझा अपने  
 शरपर लिया। उस कन्या की सब तरह से रक्षा करना उस  
 लड़के का परम धर्म है। जितने लोग उस कन्या के बड़े हैं  
 वैसे सुख की वस्तुएं, कपड़े गहने पाने का लड़की का हक  
 है, परन्तु पति का तो कर्तव्य है कि जोखिम में प्राणपण से  
 कन्या की रक्षा करे, उसको अच्छा से अच्छा खिलावे, पहनावे,  
 सुखी दुःखी हो तो उसकी सेवा टहल करे। दुःख दूर करने के  
 प्रयास करे, और सदा उससे शुद्ध स्वच्छ निर्मल प्रेम करे।  
 संसार में उसे सबसे बड़ा मित्र समझे। किसी और स्त्री से भूल  
 कर भी ऐसी मित्रता न करे। कन्या में बहुत कमजोरियां होंगी,  
 उनको क्षमा करता रहे। समझे कि अगर बायें हाथ में कोई  
 गंदा गंग हो जाय तो उसे अच्छा करना चाहिये, काट न डालना  
 चाहिये।

लड़की के लिये संसार में अकेला मित्र, एक ही हितैषी,  
 एक ही सहारा पति है। उससे बड़ा कोई मित्र नहीं। स्त्री के  
 लिये तो संसार में कोई दूसरा पुरुष है ही नहीं। अपनी रक्षा  
 उसी से है। अपने लिये भोजन, वस्त्र, गहने, घर और सुख की  
 सारी सामग्री उसी से मिलेगी। वही दुःख दर्द में अपना होगा।  
 मरते दम तक उसी से निवाह होगा। तो भी, प्यारी बेट्टी, हर  
 एक कन्या को चाहिये कि माँके वे माँके अपनी रक्षा के लिये  
 आप तय्यार रहे। परमात्मा ने हाथ पावें दिये हैं। कोई दुष्ट

प्रेम से, अपनी अथक सेवा से, अपनी प्रगाढ़ भक्ति से, अपने उत्तम चरित्र से, अपने अचल सत से, पति को सुधार लेती है। उसके पास यही सब महा वसीकरण मंत्र हैं। सती नारी पति को अपनी अच्छी चाल से बस में कर लेती है। सती नारी अपने पति के दोषों को नहीं देखती, उसके अपराधों को क्षमा करती है, उसके अन्यायों अत्याचारों को सहती है, और सदा उसका भला करती है, उसे सदा सुखी रखने को प्राण देती है। सती नारी अपने पति को अपने बस में करने के लिये किसी ओझे, सोखे, स्याने, मोलवी, पंडित के यहा नहीं जाती यत्र मंत्र टोटका सब कुछ उसका सती धर्म पातिव्रत धर्म है। वह पति को मा की तरह रितलाती, बहिन की तरह उसको दीर्घायु करने की कोशिश करती। मित्र की तरह कुमार्ग से बचाती, दासी की तरह उसकी सेवा करती ओर प्यारी पत्नी की तरह उसे स्वर्ग से अधिक सुख देने में तत्पर रहती है। नारी के लिये पति का आदर उसके कपड़े हैं, सन्तान की रक्षा उसके गहने हैं। पति का निर्मल प्रेम उसका घर है। कपड़े गहने घर न हों तो भी सती नारी परवाह नहीं करती। द्रौपदी, दमयन्ती, सीता अपने अपने पति के साथ घन घन घूमी, लाखों मुसीबतें उठायीं, परन्तु पति भक्ति में अचल रहीं। द्रौपदी ने अपने पतियों को गुलामी से छुड़ाया, दमयन्ती ने  
 सती की ~ ~ ~ ~ ~ ने लौटाया। हिन्दू  
 ~ ~ ~ ~ ~ मिलती। प्यारी

अर्धाङ्गी बताया है। मतलब यह है कि पुरुष और नारी मिलकर पूरा एक दम्पति या गृहस्थ हैं। गृहस्थ धर्म के जितने काम हैं उनमें दोनों शरीक हों तभी पूरे होते हैं। अकेले एक पुरुष या एक स्त्री का काम आधा ही रहता है। दोनों गांठ जोड़कर एक शक्ति की तरह सभी कृत्य करने हैं। अगर दोनों में से एक बीमारी आदि किसी कारण से शरीक न हो सका तो जरूर उनमें से एक ही को काम पूरा करना पड़ता है। ऐसी दशा में भगवान् पूरा फल देते हैं। जितने कर्म स्त्री या पुरुष करते हैं, दोनों में आधो आध बँटता है।

बराबरी का दर्जा होते हुए भी, नारी के लिये पति परमेश्वर के समान पूज्य है। पति के लिये नारी उससे बड़ा दर्जा रखती है। पुरुष की वही शक्ति है। वही घर की लक्ष्मी है। साक्षात् देवी है। अगर पुरुष ऐसा समझ कर उसका आदर करे तो उचित ही है। परन्तु यदि पुरुष नालायक निकल जाय और ऐसा उचित व्यवहार न करे, तो नारी को नालायक न होना चाहिये। नारी और पुरुष दोनों नालायक होंगे तो दोनों नीचे गिरते जायेंगे। उनका उबारने वाला कोई न होगा। परन्तु अगर एक भी अच्छा हो तो दूसरे का उद्धार हो जाता है। नालायक पुरुष को सती नारी देवता बना देती है। पुरुष निरादर करता है, परन्तु नारी उसकी पूजा करती है। वह नारी की एक नहीं सुनता परन्तु नारी अपने अपार सहन से, अपने अगाध

ननद से पेसी घुल मिल जाओ कि सास तुम्हें मा हो जाय और ननंद बहिन हो जायं। इस तरह तुमको मा बहिनों का सुख ससुराल में भी मिलेगा। अपनी जेठानी का आदर करो। अपनी देवरानी को प्यार करो।

प्यारी बेटरी ! सती नारी के वचन मीठे होते हैं। अच्छी लडकी कडवे वचन नहीं बोलती। कडवी बात मुंह से निकालना नीचता है। अगर तुम्हारी मा बहनों सास ननंद, जिठानिया देवरानिया कड़े वचन कहें तो सह लो। अपने मन में समझ लो कि बेचारियों को अच्छी सीख नहीं मिली। अच्छा बोलना नहीं सीखा। उनकी बान बिगड़ गयी है। तुम अपनी बान क्यों बिगाडो। तुम सदा मीठे बोलो अगर मीठी बात न सूझे तो चुपचाप रह जाना लाख दर्जे कडवी बात से अच्छा है।

बसी करन यह मन्त्र है, तजदे वचन कठोर

तुम्हें कोई गाली दे, सरापे, कोसे, भला घुरा कहे तो, हंसकर टाल दो और सवेरे शाम भगवान से उन लोगों की भलाई के लिये प्रार्थना करो। भगवान के दरबार में जो जैसा करता है वैसा पाता है। वह घुराई करेगी तो आप भुगतेंगी। सरापने कोसने का फल, उन्हें घुरा मिलेगा। दूसरों की भलाई चाहने, दूसरों को

भलाई होगी।

ये ताहि थोठ तू फूल।

हैं यारू हैं तिरमूल ॥

बेटी ! मेरी असीस है कि तुम भी हिन्दू सती नारी के दर्जे में ऊंचा पद पाओ और सतियों में तुम्हारा भी जस हो ।

तुम अपने को पति के लिये छोटी से छोटी टहलुई, या उसके पावों की जूती भी अपने को समझो तो यह तुम्हारी लायकी, तुम्हारी बड़ाई है । परन्तु जो तुम्हारा पति तुम्हें अपने पावों की जूती समझे और आदर न करे तो यह उसकी सरासर नालायकी है । परन्तु बदला लेना तुम्हारा काम नहीं है । वह नालायक हो तो तुम क्षमा करो, परन्तु तुम नालायक न बनो, नहीं तो घर उजड़ जायगा ।

तुम्हारी ससुराल की जो जो रीति रसम हो, उसी को तुम भी बरतो । जब तक सास ससुर जीते हैं, वही तुम्हारे मा बाप हैं । उनकी टहल सेवा करो । उनका कहा मानो । उनको प्रसन्न रखो । पतिदेव से उनकी शिकायत न करो । कोई कष्ट पहुँचे उसे सह लो । घर गिरस्ती में दुख सुख सब को रहता है । दुःख से घबराना नहीं चाहिये । मेहनत करोगी, काम काज मन लगा कर सफाई से करोगी, बिना कहे सास ससुर पति जेठ जेठानी ननंद आदि सब को सुख पहुँचाओगी, उनके बिना कहे उनका काम कर दोगी, स्वभाव समझकर चतुराई से उन्हें प्रसन्न रखोगी तो तुम्हारी बड़ी खातिर होगी, सभी तुम्हें सुखी रखने की कोशिश करेगी ।

जब तुम नयी बहू होकर ससुराल जाओ तो सास से और

जगह ले चलने के लिये या ठड़े पानी के लिये किसी से कहने में लाज करना महापाप है ।

परदे के कारण ऐसे धोखे भी हो गये हैं कि रेल की भीड़ में बहुत बढ़ल गयी है । बहुत दिन हो जाने पर पता लगा फिर क्या हो ? इससे तो यही अच्छा है कि वह आप तयार रहे लाज के मारे भेड़ बकरी न बन जाय । अपने लोगों के विदा होने के पहले ही पहचान लेना चाहिये कि यात्रा कोई संकट पड़े तो वह अपने लोगों को तो पहचाने ।

परदा तो असल में आंखों में होना चाहिये । जिन लोगों से से कोई जान पहचान नहीं, या जो हम से बड़े हैं, या उनका हम विशेष सम्मान करते हैं, उनकी निगाह में निगाह लाकर नहीं ताकते । जिनसे लज्जा होती है, उनसे भी बराबर निगाह नहीं करते । अपने चाल चलन में गंभीरता हो, अपनी निगाह में और हृदय में लाज हो, तो सच्चा परदा है । न हो, तो परदों का परदा परदा नहीं है ।

तो भी घर की बहुत परदे में ही रहती हैं । इसी में उनकी लाज भी है । पर यह अर्थ नहीं है कि उन्हें धूप और हवा न लगने दे और सड़ी से सड़ी अधेरी कोठरियों में दिन रात कैद रखा जाते हैं यह परदा भी धीरे धीरे घट



तुम अपनी जवान से यह भी मत कहो कि "जो किसी को कोसेगा वह आप भुगतेंगा।" ऐसा कहना भी कड़ी बात है। तुम कुछ भी न कहो। विलकुल चुप रहो। मन में उसे असीसो। पहला फल तो यह होगा कि झगड़ा बढ़ेगा नहीं, दूसरा यह होगा कि वह अगर स्वयं न लजाया तो और लोग लजवावेंगे। अगर ऐसा न हुआ तो भी यह थोड़ी बात नहीं है कि झगड़ा आगे नहीं बढ़ता और उसके कोसने का फुफल तुम्हें नहीं मिलता।

पहले पहल जब तुम ससुराल जाओगी तो सास ननद से तुम्हें खुल के रहने की ज़रूरत है। पाखाना पेशाब भूख प्यास गरमी सरदी सुख दुःख, उठने बैठने सोने, सब बातों में सास ननद से कहने की ज़रूरत पड़ेगी। इसलिये इन बातों में संकोच करना उड़ा घुस है। अपनी सास ननद से जरूर कहना चाहिये। कहने में दस पांच मिनट की देर भी कभी कभी भयानक होती है। यह को दस्त आने हो और संकोच से न कहे तो कैसे रोकेगी? इन बातों में किसी के नाराज होने का ख्याल नहीं करना चाहिये। गरमी कड़ी पड़ रही है। यह कपड़े से लदी है। डोली क भीतर कैद है। ऊपर कड़ी धूप पड़ रही है। लजाधुर बहुत इस तरह बेहोश हो गयी हैं, मर गयी हैं। वहा सास ननद तो थी नहीं, परन्तु ऐसी दशा में कहारों तक से कहने में, छाया तले डोली रोकवा देने में, वृथा के कपड़ों की लादी उतार देने में,

गहनों के लिये उनकी लाख रुपये की जान मार डालते हैं। गहने चाहे गिल्ट या पीतल के ही हो, पर लोभी बदमाश तो उन्हें चांदी सोना समझ कर प्राण ले लेते हैं। बच्चों को मारने के पहले कभी वह सुनार के पास परखाने को नहीं ले जाते कि सोना है या पीतल, चांदी है या गिल्ट। गहने बच्चों को कभी न पहनावे और पहनावे तो घर के भीतर भी उनकी रक्षा करे। लोभी तो घर के भीतर भी होते हैं।

गहने पहनकर वह घेट्टियों को या घर की स्वामिनियों को भी मेले तमाशे, नहान तीरथ, दर्शन-पूजा, या ब्याह-धरात, नेवते हँकारी में भी नहीं जाना चाहिये। पेसी जगहों पर भाँति भाँति के लोग रहते हैं। बदमाशों की निगाह माल पर रहती है। अपने रिश्तेदारों में भी लोभी लालची निकल ही आते हैं। पराये घर पूरी रक्षा नहीं हो सकती। इसलिये गहने पहनकर पेसी जगहों में जाना पाप है।

फिर गहने पहने कहाँ ? प्यारी घेटी ! सती नारी तो गहने और शृङ्गार अपने पति के लिये ही करती है। वह अपने घर खूब गहने कपडे पहने। मूर्ख और खोटी स्त्रियाँ घर तो सिंगार बनाय नहीं करतीं। बाहर निकलती हैं तो बड़ी बनावट से निकलती हैं। यह नहीं है। भली सती नारियाँ घर में तो तार पटार से मोह दा रूप होता है।

## तीसवां पाठ

### जोखिमों से चेतावनी

प्यारी बेटी ! इस संसार में भले बुरे सब तरह के लोग हैं । भले लोगो को ऐसे उपाय करने चाहिये कि बुरे लोग उन्हें हानि न पहुँचा सके । संसार के जितने राज हैं सब का यही कर्तव्य है कि बुरे लोगों से अपनी प्रजा की रक्षा करें । चोरों, ठगों, डाकुओं, बदमाशों से रक्षा करने के लिये कानून बने हैं, चौकी पहरे का बन्दोबस्त है, कचहरिया हैं सजाएँ हैं, जेलखाने हैं, वेत, सूली फासी तक है । परन्तु फिर भी जो पकड़े जाते हैं, वही सजा पाते हैं । बहुत से चौकी पहरे से डर कर कम हानि पहुँचाते हैं । पर फिर भी बहुत से चोर, धूर्त, कुटने, कुटनी, भले आदमी बनकर चारों ओर फिरते रहते हैं और अपना खोटा काम करते ही रहते हैं । हर आदमी को इन्हें पहचानना चाहिये और इनसे बचना चाहिये । प्यारी बेटी ! इन जोखिम से तुम्हें चेतावनी देकर मैं तुम्हें अपनी अन्तिम असीस दूंगा ।

भोले मां बाप गहने पहना कर अपने बच्चों का सुन्दर रूप देख कर प्रसन्न होते हैं, परन्तु हाथ पाँव वाले बच्चे बाहर खेलते हैं । उनके गहने देखकर बदमाशों लोभियों के राल टपकते हैं । वह बच्चो को उठा ले जाते हैं और अकसर दो चार रुपयों के

तो राम राम करो चरखा कातो, जिसमें यह लोक परलोक दोनों सधे ।

यही कुटनियाँ खाने पीने की चीजे बाजार से लाकर वह बेटियों की जयान बिगाड़ती हैं, फिर धीरे धीरे जीभ के पीछे गहने धरतन बिकने लगते हैं । दसकी चीज वह पाँच में बेचती हैं, उसमें चार आप ले लेती हैं । एक तुम्हें बताती हैं, उस पर भी तुम पर इहसान धर कर उस एक में भी तुमसे इनाम वसूल करती हैं । इस चालाकी का पता भी लगे तो तुम कहो किससे ? चोरी का काम ठहरा । तुम्हें चसका लगा ही है । यह काम और करेगा कौन ? और किसी से काम लो तो शायद भडा फोड़ हो जाय । तुम लाचार होकर अपनी चीजों से भी हाथ धोती हो और उस कुटनी के हाथों बिक भी जाती हो । बचो, ऐसी ठगिनों से । अपने हाथ पाँव जीभ सब कुछ अपने बस में रखो ।

यह औरतें फुसला फुसला कर असीसँ देकर झाड़फूंक करके या पूजापाती के बहाने भी फसा ले जाती हैं । पहले झगड़ा लगाकर पति पत्नी से बिगाहकरा देती हैं, फिर यह से कहती हैं कि हम अमुक स्याने, ओझा सोखा के यहाँ से बर्साकरन करा देंगे, टोटका बताती हैं, यत्र मत्र करती हैं और खूब रुपये लूटती हैं । उनके सारे काम झूठे होते हैं । लड़ाई एक कराती है, दूसरी मेल कराती, तीसरी टोटके करती, इस तरह कभी

सती नारी की सादगी का तेज दमकना रहता है। खोटे आदमी निगाह करने की हिम्मत नहीं करते।

गिरस्तों के घर में तरह तरह की कुटनियों भी आती जाती रहती हैं। मालिन, नाइनि, कहारिन, चमाइन, धोविन, बरइन, पिसनहारिन, मनिहारिन, दाई आदि अनेक तरह की औरतों से नित्य काम पड़ता है। यही सब कुटनपन भी करती हैं। बसे घर में लड़ाई लगा देती हैं। इधर की उधर शिकायतें करती फिरती हैं। पति की कुचाल की बातें कहकर वह के मन बिगाड़ती हैं। पुरुष स्त्री में झगड़े करा देती हैं। सास पतोह, ननन्द भौजाई, देवरानी जेठानी को लड़ा देती हैं। किसी वहू को जब यह लख लेती हैं कि इसकी चाल अच्छी नहीं है तो उसको घर में सब से लड़ाकर कभी कभी अपने यहाँ भगा ले जाती हैं। फिर तो जहाँ घर से वह निकली घर वालों उसे कौड़ी काम की नहीं समझते। यह कुटनियाँ बदमाशों से मिली रहती हैं। उनसे रुपये पाती हैं कि किसी भले घर की वहू बेटी को फसा लावें। फंसाने क ढग पेसे हैं कि कोई लख नहीं पाता। प्यारी बेटी! होशियार रहो। ऐसी लुगाइयाँ आकर के बैठें तो उनका काम है इधर उधर की बुरी कहानियाँ कहना, चवाय गढ़ना। तुम उनसे साफ कह दो कि यह बातें बुरी हैं। मुझे इन बातों की फुरसत नहीं है। रामायण महाभारत की कथा हो तो सुनो भी। शिकायतें सुन के क्या पुण्य बटुँगे? काम काज से समय मिले

राम राम करो चरखा कातो, जिसमें यह लोक परलोक  
नों सधे ।

यही कुटनियाँ खाने पीने की चीजे बाजार से लाकर वह  
ट्टियों की जवान बिगाड़ती हैं, फिर धीरे धीरे जीभ के पीछे  
हने बरतन बिकने लगते हैं । दसकी चीज वह पाँच में बेचती  
हैं, उसमें चार आप ले लेती हैं । एक तुम्हें बतानी हैं, उस पर  
भी तुम पर इहसान धर कर उस एक में भी तुमसे इनाम बसूल  
करती हैं । इस चालाकी का पता भी लगे तो तुम कहो किससे ?  
चोरी का काम ठहरा । तुम्हें चसका लगा ही है । यह काम  
और करेगा कौन ? और किसी से काम लो तो शायद भडा  
फोड हो जाय । तुम लाचार होकर अपनी चीजों से भी हाथ  
घोती हो और उस कुटनी के हाथों बिक भी जाती हो । बचो,  
पेसी ठगिनों से । अपने हाथ पाँच जीभ सब कुछ अपने  
बस में रखो ।

यह औरतें फुसला फुसला कर असीसँ देकर झाडफू क करके  
या पूजापाती के बहाने भी फसा ले जाती हैं । पहले झगडा लगा-  
कर पति पत्नी से बिगाड़करा देती हैं, फिर वह से कहती हैं  
कि हम अमुक स्थाने, ओझा सोरख के यहाँ से बसीकरण  
करा देंगे, टोटका बतानी हैं, यत्र मत्र करती हैं और खूब गगये  
लूटती हैं । उनके सारे काम झूठे होते हैं । लडाई एक कागमी  
है, दूसरी मेल करती, तीसरी टोटके करती, इस तरा कागी

कभी कई कई कुटनिया देरने में अलग अलग पर असल में मिली जुली हुआ करती हैं। इनसे बचो।

मुसलमान ओर ईसाई बनाने वाली कुटनिया भी नाना भेष धर कर घर घर घूमती हैं। मुसलमानी चुड़िहारिनें कहीं कहीं वह वेष्टियों को मुसलमान बनाने को वहकाती पायी गयी हैं। परन्तु सब से अधिक खुले मैदान दिन दहाड़े तो ईसाइयों का जनाना मिशन काम करता है। हिन्दुस्तानी और अंग्रेजी दोनों ही तरह की ईसाई औरतें घरों के भीतर पढाई, सीना पियोना, मोजे गुलूबन्द बुनना आदि सिखाने के वहाने आया जाया करती हैं। थोडा बहुत पढ़ा सिखाकर ईसाई भजन गाती हैं और ईसाई धर्म का उपदेश करती हैं और अपने हिन्दू धर्म की निन्दा भी करती हैं। इस तरह इन ईसाइनों में भी घर बिगाडू होती हैं। जब घर में झगड़े फैल गये तो रुठी वह वेष्टी को यह अपने यहा वहका ले गर्यां और पेसी पट्टी पढायी कि वह ईसाई होने को आप राजी हो जाती हैं। इस तरह वेधरम करने के लिये भी घर घर कुटनिया घूमा करती हैं।

देश देश के लिये अपना अपना धर्म अलग अलग है। अरब के लिये मुसलमानी मत, ईसाई देशों के लिये ईसाई मत चीन आदि के लिये बौद्ध मत जैसे ठीक है वैसे ही हिन्दुस्तान के लिये हिन्दू मत ठीक है। सभी धर्म और सभी मत भगवान के हैं, परन्तु भगवान ने सब देशों के लिये अपने अपने धर्म दिये हैं।

हमारे लिये हिन्दू धर्म ही ठीक है। हिन्दुस्तान में दूसरे किसी धर्म का मानना उचित नहीं है। बहका कर एक से दूसरे धर्म में ले जाना तो बड़ी नीचता है। महापाप है।

ओझे, सोखे, स्याने, मौलवी, जानकारी दर्शनियाँ, पंडित आदि के रूप में सैकड़ों धूर्तों ने जाल फैला रखा है। इनके जाल से सदा बचे रहना चाहिये। इन धूर्तों से तुम्हारा कभी लाभ न होगा। यह रुपये भी ख़ैस लेंगे और तुम्हारा कष्ट बढ़ा देंगे, और पेसी चालें चलेंगे कि तुम एक बार फंसकर फिर इनके जाल से निकल न सकोगी। जब कभी भूत प्रेत सताते हैं या टोने टोटके का सन्देह होता है, तभी लोग इनके जाल में फसते हैं। कारण यह है कि लोग उपाय नहीं जानते। ओझे दो चार प्रेतों को दूर करने के बदले हजारों प्रेत गले मढ़ देते हैं। कष्ट घटता नहीं बल्कि बढ़ जाता है।

प्रेतों को, टोना को, या टोटके आदि के दोषों को दूर करने के लिये चडी पाठ में सभी तरह के प्रयोग और अनुष्ठान हैं। उन्हें ब्राह्मण पुरोहित से भी करा सकते हैं और अच्छे कर्मनिष्ठ सदाचारी अब्राह्मण भी कर सकते हैं। होम, जाप, पूजा, पाठ से वैहिक, दैविक और भौतिक तीनों ताप मिटते हैं। रोग घट जाता है, ओषधि असर करने लगती है, प्रेत भाग जाते हैं, विष नष्ट हो जाते हैं, दाह घट जाती है, निर्धनता मिट जाती है। आयु, तेज, यश और बल बढ़ता है। पूजा पाठ के भगोसे औषधोपचार



छोड़ देना भी मूर्खता है। सभी उपाय करने चाहियें। देव पूजा करनी चाहिये। प्रेतों की और धूर्तों की पूजा नहीं करनी चाहिये।

प्रेत, पितर, राक्षस, यक्ष, गन्धर्व, देवता आदि भी प्राणी हैं, योनिया हैं। यह सुख दुःख दोनों दे सकते हैं। हमारा सबसे सम्बन्ध है। हम पर सब का हक है। गृहस्थ को कौआ आदि पक्षी कुत्ता गाय बेल घोड़े आदि पशु, चींटी कीड़े मकोड़े आदि छोटे जीव, मनुष्य, प्रेत पितर देवता आदि सब को खिलाकर तब खाना चाहिये। अधिक नहीं तो थोड़ा जरूर देना चाहिये। परन्तु आजकल हम लोग अपने यह कर्तव्य भूल गये हैं। इसीसे यह सब मौका पाकर सताते हैं। इनकी पीड़ा से बचने के उपाय जप, व्रत, पूजा, पाठ, होम आदि ही हैं।

जो लोग इन्हें नहीं मानते और केवल दवा दर्पन करते रहते हैं, देखा गया है कि बीसों बरस से इलाज हो रहा है परन्तु उन्हें कोई लाभ नहीं होता। दवा फायदा नहीं करती। वह अपनी किसमत ठोंककर बैठे रहते हैं। अदृष्ट कारण उन्हें कष्ट देता रहता है। यह दशा सभी जगह है।

ओझों धूर्तों स्यानों के हथकड़े देखकर बहुत से लोगों ने यह समझ रखा है कि भूत प्रेत होते ही नहीं। यह भूल है। परमात्मा की उपासना करनेवाले साधु संन्यासी पुजारी अकसर धूर्त निकलते हैं, तो इससे यह समझ लेना कि परमात्मा ही नहीं है, कितनी भारी भूल है !

परन्तु हर जगह प्रेत होने का संदेह करना भी भूल है। श्री तो हर जगह यक्ष, प्रेत, पितर, गंधर्व हो सकते हैं, परन्तु जगह डरपोक स्वभाव और सन्देह से झूठमूठ प्रेत की मूर्ति बन जाती है। चोर को पुलिस का भय रहता है इसलिये उसके डरपोक हृदय के कारण साधारण मनुष्य या एक खभा भी दूर से धंधरे में पुलिस ही दीखता है। पुलिस वहा नहीं है, तब भी उसे पुलिस दीखना उसका भ्रम है। उसी तरह डरपोक स्वभाव के कारण जहा प्रेत नहीं है वहा भी प्रेत देखना भ्रम है।

जो कोई हनुमान जी की उपासना और पूजा करता है उसे भूत, प्रेत, पितर, राक्षस, यक्ष, गन्धर्व, देवता मय हरतें हैं। हनुमान जी के स्मरण से ही सब भागते हैं। जाण हर छत्र, हनुमान जी का स्मरण करना चाहिये। उनसे रक्षा के लिये प्रार्थना करनी चाहिये। हर जगह पर हनुमान जी की प्रार्थना काम में आ सकती है।

हमारे देश में दरिद्रता का पेसा राज हो रहा है कि मय लोग दु खी रहते हैं। इस दु ख को मार भगाने का एक उपाय यह भी है कि हम लोग तेवहारों पर गावें बजावें, खुशिया मनावें। हमारे पास जो कुछ मोटा झोटा रुखा सूखा गाने का गी उन ही भरसक उत्तम बनाकर सन्तोष करें, और दिन रात गी खेले, मेले तमाशे करें भाति भाति से आनन्द करें। होली, नवरात्र, रामनवमी, गंगादसहरा, ध्यामपूजा

नागपंचमी, कजली, सलोनो, जन्माष्टमी, पितृपक्ष, देवपक्ष, दसमी, दीवाली, यमद्वितीया, डिठवन, कार्तिकीपूना, खिचड़ी सक्रान्ति, वसन्तपंचमी, शिवरात्रि आदि अनेक तिहवार हिन्दुओं के ओर शबेरात, वाराणफात, ईद मुसलमानों के ओर बड़ा दिन और ईसा के जी उठने का दिन (ईस्टर) ईसाइयों के खुशी मनाने के तिहवार हँ। ईसा और मुहम्मद भी भगवान् के अवतार हो गये हैं। यह सब खुशियों के मनाने के दिन हैं। यदि हम साल में बीच बीच के दिन मिलाकर साठ दिन भी खुशी में वितावे तो फिर हमारे सौख्य और लक्ष्मी के दिन लौट आवें। खुशी मनाने में हमें सब को शरीक करना चाहिये। सब की खुशियों में शरीक होना चाहिये। मुसलमानों को और ईसाइयों को चाहिये कि हिन्दू तेवहारों और खुशियों में शरीक हों और हिन्दुओं को चाहिये कि ईसाइयों और मुसलमानों की खुशियों में शरीक हों। सुख दुख में जो शरीक होते हैं, वही भाई हैं, इसी में प्रेम और एकता है। तेवहारों को छोड़ देना और न मनाना भारी भूल है जिसमें बहुत घर दरिद्रता से फस गये हैं। इस भूल से बचो और अपनी हसी खुशी को बढ़ाओ। भगवान् तुम्हारी खुशी, तुम्हारे आनन्द को नित नित बढ़ाते रहें।

चिन्ता दीजे, लोक में मान दीजे, लक्ष्मी दीजे योग्य सतान दीजे।  
हे हे स्वामी प्रार्थना कान कीजे, कीजे कीजे देश कल्याण कीजे ॥

